

食育だより 5月号



高松市立国分寺南部小学校
令和元年5月21日

「マイ・ランチの日」の取り組み -春の校外学習-

4月26日の校外学習の日に、児童が弁当を作る「マイ・ランチの日」を実施しました。学年ごとに自分ができること、やってみようと思うことをそれぞれが決めて、取り組みました。1年生は初めてのおにぎり作りに挑戦したり、6年生の中には、5年生の家庭科で学習した調理技術を生かして、一人で全部の弁当を作ったりした児童もいました。昼食の時間には、それぞれ工夫して作った弁当を友だちと見せ合いながら、楽しく食べている姿が見られました。

「マイ・ランチにトライ!」のワークシートには、たくさんの感想が書かれていました。食を通して親子でよりいっそうふれあう機会になるよう、今後もぜひ、親子で食事作りなどに挑戦してみてください。

「遠足が楽しみで、お弁当の中身は何がいいかなと自分で考えて買い物をして、当日は早く起きておにぎりを作ったり、お弁当箱に詰めたりと自分で頑張りました。お弁当もおいしく、完食できたと思います。(1年生保護者)」



季節の「たけのこごはん」のおにぎりがおいしそう!



すごい!

野菜を使った彩りのよい弁当がスラリ!
季節の食材も取り入れました!



さすが!



Good!



「たまねぎを切ったとき、目が痛かった!(4年生児童)」

「ピーマンを切ったり、たまねぎを切ったり、包丁を使うのが難しそうでしたが、初めての作業にも頑張ってチャレンジしていました。(4年生保護者)」

「全部自分で作り、親の苦労がよく分かりました。これからも一人で作って、もっと料理がうまくなりたいと思いました。(6年生児童)」

「何日も前から献立を考えながら買い物をし、一人で上手に作れました。冷凍食品を使わず、一つ一つにこだわって作っていて、逆に見習いたいと思いました。(6年生保護者)」

「家庭科で習った栄養素に気をつけて作れたので良かったです。(6年生児童)」

「苦手なものも、栄養を気にして入れていたね。ステーキ!カラフルなかわいいお弁当ができて良かったね。(6年生保護者)」

正しい水分補給を考えよう

暑さを感じる日が多くなってきましたが、しっかり水分を摂っていますか？日々の生活やスポーツなど、積極的に水を摂ることが必要な季節ですね。正しい水分補給の仕方について考えましょう。

●私たちの体の60~70%は水分です。

体の中の水分には、血液を介して食べ物から得た栄養を全身へ運び、老廃物を体の外に排出する働きがあります。また、汗をかくことで、体温を調整しています。

体の中の水分の出入りは2.5L

尿・ふん便：1.6L
 呼気：0.3L } 蒸発分
 汗：0.6L } 0.9L
**1日に失われる量
 約2.5L**

OUT



IN

食物中の水分：1L
 体内でできる水：0.3L
飲料水として：1.2L
**1日に必要な量
 約2.5L**



体の60~70%が水分



参考資料
 武田薬報 web

●日常生活の中で1日に必要な飲料水は1.2Lですが、気温の上昇や運動をして汗をかくと、失われる水分は多くなるので、熱中症予防のためにも、意識して水分補給をしましょう。

野菜や果物は、強い味方！

野菜や果物には、水分が多く含まれているのでしっかりとって、水分補給をしましょう。



上手な水分補給とは？

乾きを感じる前に**早め**の水分補給。
 一度に大量に摂らず、**こまめ**に水分補給。
 運動中は、**塩分**や**糖分**もいっしょに補給。



今月のふるさと給食

() 内の使用食材名のうち、★は町内及び近隣産食材

5月22日(水)

チキンカレーピラフ (米、大麦、鶏肉、ベーコン、★たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、セロリー、バター、油、ケチャップ、チキンコンソメ、赤ワイン、カレー粉、塩、こしょう)

牛乳

コールスローサラダ (★キャベツ、★きゅうり、



パイナップル、フレンチドレッシング (卵抜き)

国分寺町産野菜のスープ (★じゃがいも、★たまねぎ、

★キャベツ、★しいたけ、小松菜、鶏ガラスープ、チキンコンソメ、塩、こしょう



いちごクレープ (小麦、乳、卵不使用)

今この季節は、新たまねぎや春キャベツがおいしい時季です。やわらかくて甘い春キャベツは、あえものにしても、スープにしてもおいしいですね。たまねぎもいろいろな料理に大活躍です。ご家庭でも、おいしい新たまねぎや春キャベツをたっぷり使って、料理をしてくださいね。味がワンランク、アップしますよ！