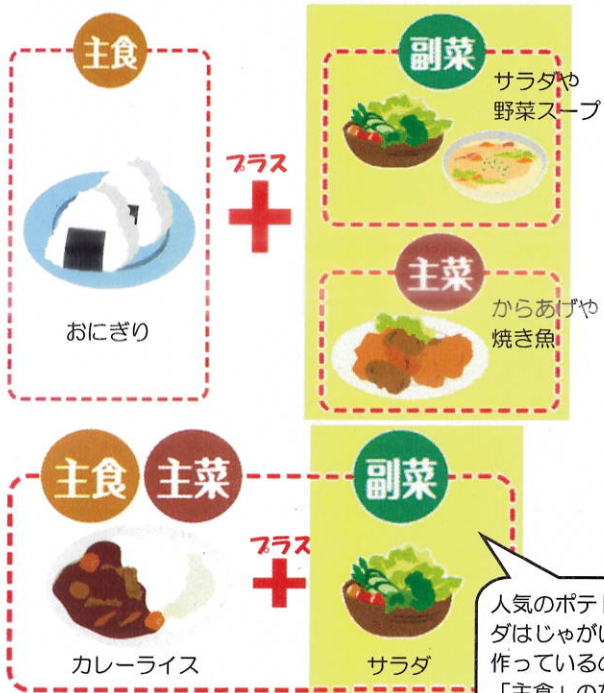


今年の夏は

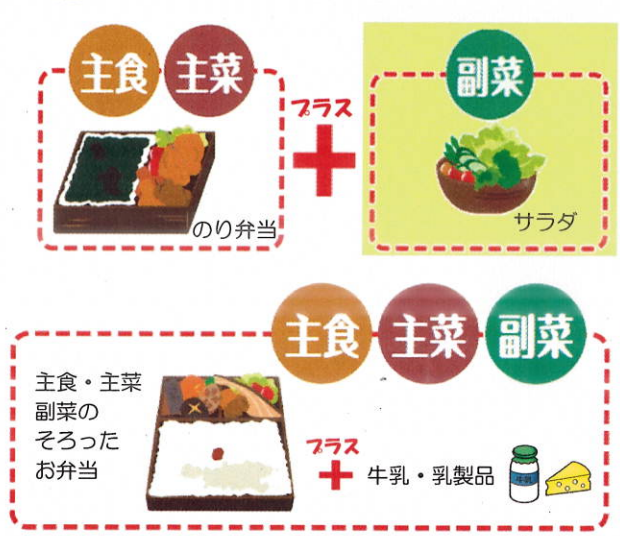
いつもの食事にプラス(+)^{の発想!}

もうすぐ夏休みですね。長い休みに入ると給食がないので「食生活が偏りそう。」と感じることはありませんか？朝食はもちろん大切ですが、昼食、夕食などの1日3度の食事サイクルは生態のリズム形成にとって重要です。主食だけに偏りがちな昼食に、サラダや果物、野菜スープなどを加えるだけで、栄養バランスがぐっとよくなります。これなら簡単ですね。

●単品にプラス(+)



●弁当にプラス(+)



人気のポテトサラダはじゃがいもで作っているので、「主食」のなかまに近いよ!

不足しがちな栄養素!

給食がない日は、特にカルシウムや鉄分が不足しがちになります。昼食や間食の機会に、カルシウムの豊富な牛乳や乳製品を、また鉄分の豊富なあさりやひじき、緑黄色野菜などを意識して食べましょう。



生活習慣病予防のために

4年生が、2学期に実施予定の小児生活習慣病予防検診に向けて、生活習慣病予防のための学習をしました。養護教諭や栄養教諭から、食事、運動、睡眠について、毎日規則正しい生活を送ることが大切であること、おやつ選び方や食べ方で気を付けることなどについて、自分の生活を振り返りながら学びました。

もうすぐ夏休みです。夏休み中の生活について、ぜひ家族みんなで話し合ってみてください。



安全第一！夏の食事作り

— 食中毒予防の3原則は菌を『つけない』・『増やさない』・『やっつける』 —

気温が高くて湿度も高いこの時期は、食中毒が発生しやすい時期でもあります。この時期の弁当作りに大切なポイントを確認しましょう。

まずは手洗い！調理器具も清潔に

調理の前は、石けんを使ってしっかり手を洗い、タオルも清潔な物を使いましょう。まな板や包丁などの調理器具もよく洗い、しっかりすすいで使用しましょう。



メニューに合わせて調理の順番を考える

肉や魚には細菌が付いています。細菌が付いた包丁やまな板、手の指から野菜に細菌を移さないために、まず野菜を調理してから肉や魚を調理しましょう。



調理のポイントは加熱

加熱するおかずは全て、中までしっかり火を通しましょう。卵も半熟ではなく、しっかり火を通しましょう。調理済みのおかずは、清潔な食器に盛り付け、早めに食べきるようにしましょう。



夏休みの食事タイム

お手伝いチェックカレンダー

さあ、いよいよ楽しい夏休み！家族のために、ぜひ食事のお手伝いをしましょう。買い物ができたら○、食器の準備ができたら◎、食器の後片付けや洗い物ができたら☆、食事を作るお手伝いができたら♡をカレンダーの中に書いてみましょう。

また、朝食、昼食、夕食で色を変えてみましょう。

たくさんの色のマークでカレンダーがいっぱいになるといいですね。

8月						土
日	月	火	水	木	金	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 始業式		

※このカレンダーは、学校に提出はしません。