

食育だより 5月号



高松市立国分寺南部小学校
令和3年5月20日

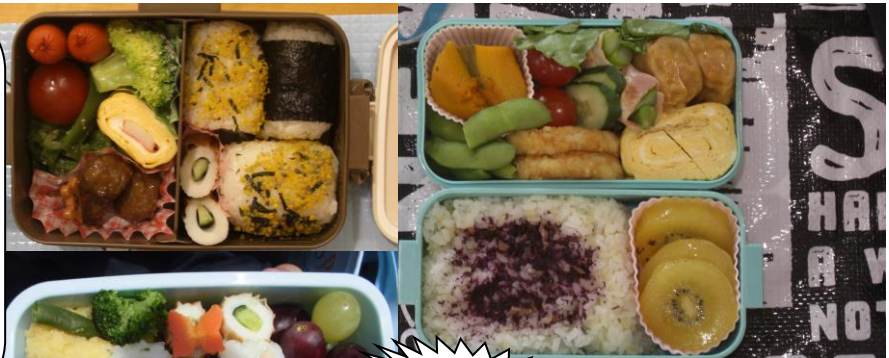
「マイ・ランチの日」の取り組み - 春の校外学習 -

4月30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おいしそうに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たので紹介します。食を通して親子で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。

お弁当の中身を自分で考えて、材料は何が必要か食材を見ながら買い物ができました。野菜を自分で見て選ぶということをさせたことがなかったのも、とてもいい経験になりました。お弁当箱に詰めるのも、パズルみたいで楽しくできました。(1年生保護者)

ソーシャルディスタンスを保ちながら、おいしくいただきました。



さすが!

Good!

野菜を使った彩りのよい弁当がズラリ!
季節の食材も取り入れました!

すごい!

1年生の時よりも、上手にできてよかったです。

(2年生児童)

卵も上手に割れるようになったね! お弁当箱にも上手に詰めることができました。また一緒に料理をしようね。(2年生保護者)

これまで何度も卵焼きを作ってきたので、形がきれいにできるようになりました。メニューを考えるときに、野菜とたんぱく質を考えて献立を考えられるようになりました。(6年生児童)

卵焼きは、本当に上手に作れるようになりましたね。色取りやお弁当にちょうどよいサイズなどもよく考えて作れるようになって、おいしいお弁当ができていましたね。(6年生保護者)

初めて、一人で全部作れて嬉しかったです。お弁当の色をきれいにさせるために、スクランブルエッグ(黄)、ミニトマト(赤)、レタス(緑)を入れました。(5年生児童)

お弁当作りがとっても楽しかったです。難しいところがいっぱいあったけど、とても嬉しかったです。(3年生児童)





適切な水分補給で熱中症を予防しよう！

暑さを感じる日が多くなってきました。日々の生活や運動でも汗をかくことが多くなるので、それに見合った水分量を補給しなければなりません。適切な水分補給について知り、熱中症を予防しましょう。

①のどがかかわく前に

のどがかわいたと気づく時には、すでに脱水が始まっているといわれています。

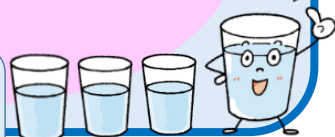
のどがかわいていなくても、意識して水分をとるようにしましょう。



②こまめに

水分を一度にたくさん摂取してもうまく吸収することができません。

1時間おきにコップ1杯(約200mL)ずつくらいに分けて、こまめに飲むようにしましょう。



効果的な水分補給を！

③何を飲む？

普段の水分補給は水やお茶にしましょう。運動などでたくさん汗をかく時は、塩分や糖分を含むスポーツドリンクなどがおすすめです。



★食事も重要な水分補給源！

水やお茶だけでなく、食事も大切な水分補給源です。水分は汁物だけでなく、ごはんやおかずにも含まれています。食事でとった水分は、消化されながらゆっくりと体に吸収されていきます。食事もきちんととりましょう。



汗には水分だけでなく、ナトリウムなどのミネラルが含まれているので、大量に汗をかくと体内のナトリウムが失われてしまいます。また、糖分は水分の吸収を高める働きがあります。運動などで大量の汗をかく時は、塩分と糖分を含んだスポーツドリンクがおすすめです。

スポーツドリンクを作ってみよう！

水: 1L
塩: 3g(小さじ1/2)
砂糖: 40~50g
(大さじ4強~6弱)
風味付けのレモン汁: 少々

早いうちに
飲みきり
しましょう！



今月のふるさと給食

() 内の使用食材名のうち、★は町内産または香川県産食材

5月21日(金)

ごはん(★おいでまい、★大麦)

牛乳(★香川県産牛乳使用)

赤魚の香味焼き(赤魚、しょうゆ、みりん、★細ねぎ、しょうが)

アスパラガスとキャベツのサラダ(★アスパラガス、

★キャベツ、★きゅうり、とうもろこし、鶏ガラスープ、ドレッシング)

新たまねぎと豆腐のみそ汁(★新たまねぎ、人参、じゃが

いも、豆腐、油揚げ、★中ねぎ、★煮干し、中みそ、白みそ)

大福アイス(※卵不使用)



今の季節は、新たまねぎや春キャベツがおいしい時期です。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。味がワンランク、アップしますよ！