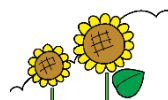


食育だより

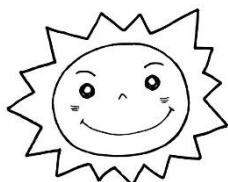


令和5年度
夏休み号

高松市立太田南小学校

いよいよ夏休みがはじまりますね。長い休みに入ると、生活習慣や食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

夏の食生活を見直して元気に過ごそう



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを探ってみましょう！

元気ポイント1

早寝・早起き・朝ごはん！



元気に過ごすためには、早寝、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。生活リズムを整えるためにも毎日続けましょう。

元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給をしましょう。運動の前や途中でこまめに水分補給をすることが大切です。また、汗をたくさんかく時は、ミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けると、ごはんが食べられなくなり、夏バテの原因になります。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをし、だらだら食べ続けないようにしましょう。





「夏休みマイ♡ランチの日」(5・6年生)

5年生

ゆでる調理でおいしいおかずを作ろう

家庭科で「ゆで野菜」について学習しました。野菜の食べている部分でゆで方が異なります。そこで、野菜をおいしくゆでる方法や、ゆでた際に栄養素が逃げない方法を話しました。夏休み中に子どもたち自身でゆでる調理をし、マイ・ランチとして1品おかずを作る宿題を出しています。

野菜やいものゆで方

お湯からゆでる
葉・花・つぼみ・くきの部分



水からゆでる
地下茎・根の部分



断面が小さいほど水に溶け出してしまう・・・

● キャベツに入っているビタミンC

● 水に溶け出したビタミンC



おいしくゆでるには??

葉もの野菜は、たっぷりの水でゆでましょう



水に塩を入れると色あざやかにきれいに仕上がるよ。



参考資料：NHK for school ゆでてから切る

ゆでてから切ると栄養素が逃げないことを学びました。

6年生

バランスのよい朝食を作ろう

家庭科で「朝食」の大切さについて学習しました。食品にはそれぞれ栄養素が含まれており、体の中で様々な働きをします。色々な食品を組み合わせることでバランスよく食べることの大切さを話しました。学習の中で、子どもたちが朝食の献立を考えています。夏休み中にマイ・ランチとして家庭で調理をする宿題を出しています。

主食をとること(炭水化物)



ご飯やパンは、体を動かし、脳をはたらかせる大切なエネルギー源になります。

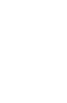
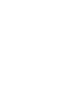


ブドウ糖は脳のエネルギー源

主菜を(たんぱく質) 主食に合わせたバランスでとること



野菜(ビタミン類)を 主食に合わせたバランスでとること



「朝の果物は金」といいます。フルーツを朝ごはん食べるのもおすすめです!

【ご家庭でご協力をよろしくお願いいたします。】