

# いただきます

さいかいしりつかなおかみなみしょうがっこう  
堺市立金岡南小学校

きゆうしよく  
給食だより

令和4年7月19日 第4号



まいつきにち  
毎月19日は  
しょくいくひ  
食育の日

今年の夏も「危険な暑さ」と言われるくらいの猛暑日が続いています。

暑さが厳しくなると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになりますね。夏ばては、夏の暑さ体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼ～っとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。

楽しい夏を元気に過ごすために、次のことを気をつけましょう！



## 夏ばて予防

## 夏の食生活チェック

夏ばてせずに、夏休みも元気に過ごしましょう！

### 1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



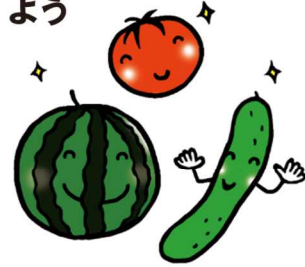
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

### 2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

### 3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

### 4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

### 5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

### 6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

2学期も、みんな元気に登校しましょう！





# かなおかみなみしょうがっこう しょくいく 金岡南小学校の食育



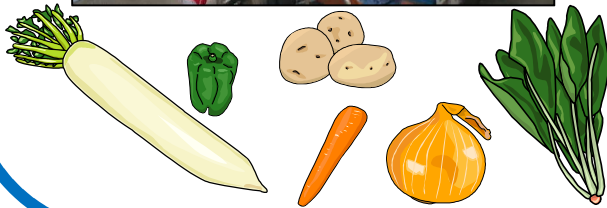
がつ がつ おこな しょくいく しょうかい  
6月～7月に行った食育を紹介します。

## ねんり か しょくぶつ そだ 3年理科 「植物の育ちとつくり」

ねんせい りか しょくぶつ そだ たんげん しょくぶつ ね へき 葉があることを学習しています。

そこで、教科における食育として、日頃食べている野菜が植物のどの部分にあたるのかを考えました。野菜への興味関心と、命をいただくことへの感謝の心を食育の視点で学び、理科の学習を深めました。

さらに、食育の宿題として、学習した日から3日間に食べた野菜を「根」「くき」「葉」「実」に分ける課題を出しました。



### じゅぎょうご 授業後のふりかえりより 一部抜粋

- ❖ おどろいたのは、さつまいもは食べているところが「ね」なのに、じゃがいもは「くき」だった。
- ❖ 玉ねぎが「葉」だって、とてもおどろきました。たしかに玉ねぎって、切ったら葉みたいでした。
- ❖ たくさん、やさいのどこを食べているのかしれて、いいなと思いました。
- ❖ しゅくだいがおもしろそうでした。しゅくだいをやるのを楽しみにしています。

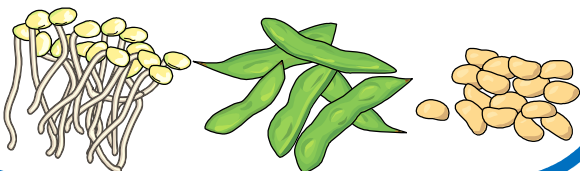
## しょくいく よ き だいず だいず 3年食育の読み聞かせ 「大豆と大豆のなかま」

あさ じかん に、えいようきょうゆ による しょくいく のよ き 聞かせを行っています。3年生はパネルシアターで、「大豆と大豆のなかま」のお話をしました。

だいず の仲間 の食べ物 と言えは...「豆腐」「納豆」「みそ」などが、なじみ深く、みんなよく知っています。しかし、このお話しにそれらは出てきません。もっと違う仲間が出てきます。

おな だいず でも育て方 や 育つ時期 で別の食べ物になることが分かるお話しです。

2学期の国語科の学習とも関連しています。



## ねん ほうそういんかい 5.6年 放送委員会

### きゅうしょくじかん ほうそう 「食育の曲」

まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は「食育の日」です。

まいつき にち きゅうしょくじかん しょくいく かん きょく ほうそう  
毎月、19日の給食時間には、食育に関する曲を放送します。(19日が休みの場合は、その前の日)

しょくひん うた さかいし えいようきょうゆ さくしききょく  
食品ピラミッドの歌は、堺市の栄養教諭が作詞作曲した曲です。

ことし まいつきほうそう  
**今年も毎月放送しています！**



- ★野菜バリバリ元気つ子
- ★お魚天国
- ★旬の野菜のロックンロール
- ★小松菜の歌
- ★食品ピラミッドの歌
- ★食べよう
- ★もったいないばあさん音頭