

給食だより



下野市立石橋小学校

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。



夏バテ予防のポイント

食事は量より質を考えて食べよう

食欲がなくても、1日3食、いろいろな種類の食品をとるようにしましょう。めんだけ、ごはんだけの食事ではなく、主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事にしましょう。特にからだをつくるはたらきのある、肉や魚、卵などのたんぱく質をしっかりとりましょう。



夏野菜をたくさん食べよう

夏に旬を迎える野菜は太陽の光をたっぷりあびており、汗をかくことで失った、ビタミンやミネラル、水分を補ってくれます。いろとりどりの野菜を食べて、夏バテ知らずの体を目指しましょう！



のどがかわいたら、牛乳や麦茶を飲もう

ジュースなどの清涼飲料水には砂糖がたくさん入っているので、飲んだ後、余計にのどがかわいてしまいます。夏は特に、汗と一緒にカルシウムも体外に出てしまうので、牛乳でしっかり水分とカルシウムを補いたいですね！

※長時間にわたって運動する場合や、運動量が多く、大量の汗をかく場合は、スポーツドリンク等で塩分と糖分を補いましょう。



疲労回復に役立つ食品をとろう

夏は、体内の糖を燃焼させるビタミンB1が多く消費されます。ビタミンB1は、不足すると、疲れやすくなるので、豚肉などを意識してとりましょう。また、酢やレモン、梅など、酸味のある食品に含まれるクエン酸には、疲労の原因となる乳酸を体外に排出するはたらきがあります。上手に料理に取り入れましょう



夏休みに「朝食の簡単料理レシピ」を募集します！

～ 我が家の味 簡単にできる朝食メニューを考えましょう ～

今年度もみなさんの「おすすめの朝食」を紹介してください。

アイデア料理をお待ちしています。優秀作品は、校内掲示や、給食だよりに掲載されるほか、石橋小学校代表として、下野市の選考に進みます。そして、下野市内の小学校の優秀作品の中から！作品が、「最優秀賞」に選ばれます。また、給食の献立に採用されることもあります。みなさん、朝食について親子で話しあい、料理を作ってみましょう。



7月1日(月)～7日(日)は「いしばし元気っ子週間①」です

石橋中学校区小中一貫教育、健康増進部会では、今年度も「歯と口の健康づくり」について取り組んでいます。歯と口の健康について、各学級で学んだ後、ご家庭で「歯垢染め出し」を実施していただき、磨き方などの確認をします。ご協力、よろしくお願ひ致します。