

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つくりましょう。



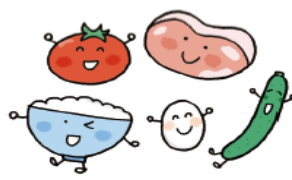
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

7月7日（月）～11日（金）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「食事のマナー」について取り組んでいます。食事の時の姿勢、食器や箸の持ち方、料理の置く位置などを学校で学んでいます。ご家庭でも食事の時に、マナーについてお話いただき、マナーを守った食事ができるよう、支援等をよろしくお願い致します。

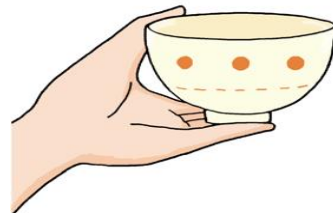
背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



茶わんの持ち方



4本の指のうしろに茶碗の底をのせて、親指を茶碗のへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

Q. スマホやテレビを見ながら食べてもよい？

A. 食事中はスマホ(スマートフォン)やテレビを消すようにします。食事は栄養をとる以外にも、料理をじっくり味わい、一緒に食べる人との会話を楽しむ時間です。しかしスマホやテレビがついていると、料理や会話に集中できません。楽しい雰囲気でするためにも、食事に集中できる環境をととのえましょう。



食事の配ぜん

食事は、料理の並べ方が決まっています。茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。



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1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。

