

食育だより

岡山県立岡山東支援学校

2023.07.10

いよいよ夏休みが始まります。冷たいジュースやアイスクリームが欲しくなる季節ですが、食べ過ぎには注意して、栄養バランスのよい食事と規則正しい生活習慣で夏をのりきりしましょう。



食事のマナー ～箸の返却について～

学校給食は教育の一環として実施されています。本校では偏食や食べる時の姿勢など食事のマナーについて指導を行っています。

また、今年度は食器具の返却について全校で取組を行っています。この取組により、みんなが箸の向きをそろえることを意識して返却することができるようになりました。調理員は、「洗浄作業がしやすくなり、ありがたい。」と感謝しています。相手を思いやり、食事のマナーを守ることでより食事を楽しむことができます。これからも続けてほしいと思います。



(向きをそろえて返却された箸)

夏ばてを防ぐ食事のポイント！

「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなります。食生活を整えて、夏ばてを防ぎましょう。

偏った食事をしない！



「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえて食べると、栄養バランスが整いやすくなります。

ビタミンB群、Cを多く！



ビタミンB群は炭水化物やたんぱく質を体で利用するときには欠かせない栄養素です。また、体の抵抗力を高め、鉄の吸収も助けるビタミンCも意識してとりましょう。

冷たいものを食べ過ぎない！



冷たいもの(ドリンクなど)は、胃に負担をかけます。また、糖分のとりすぎで食欲をなくしてしまう原因にもなります。