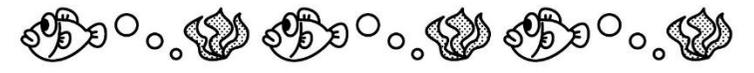


食育 通信

令和3(2021)年 7月
大阪市立依羅小学校
おうちのかたへ

プラスチックごみを減らそう!



暑い夏にはペットボトルの飲み物を飲む機会が増えます。ペットボトルやビニール袋などのプラスチックごみが海に流れ出て、波や紫外線などで細かく砕かれ、マイクロプラスチック(5mm以下の破片)になって海を汚しています。プラスチックは有害物質を吸着しやすく、これを食べた魚を人間が食べることによる人体への影響も心配されています。上手に利用して、分別するよう子どもたちにもお声かけください。



なつやす 夏休みの食生活

【毎月19日は食育の日】

カラー版はこちら



明後日から、子どもたちが楽しみにしている夏休みです。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活がとても重要です。食事や睡眠をしっかりとるように声掛けをお願いします。次の6つのことに気をつけ、暑い夏を元気に過ごし、2学期に元気な顔の子どもたちに会えることを楽しみにしています。

はや 早ね! はや 早おき! あさ 朝ごはん!

学校のない夏休みは、生活習慣がみだれがちになります。夏バテにならないためにも、学校がある日と同じように起こし、朝ごはんを食べさせてあげてください。



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防には、すいぶん ほきゅう 水分補給



夏はたくさん汗をかき、体から水分がうばわれます。熱中症にならないために、のどが渴いたと感じる前に水やお茶を飲ませましょう。外に遊びに行かせる際には、必ず水分をも持たせてあげてください。

なつ や さい 夏野菜はえいようたっぷり



夏野菜には水分やビタミン・ミネラルが多く含まれています。栄養がとれるとともに、火照った体を冷やし水分補給にもなります。



つめ 冷たい物の食べ過ぎ・飲み過ぎは×

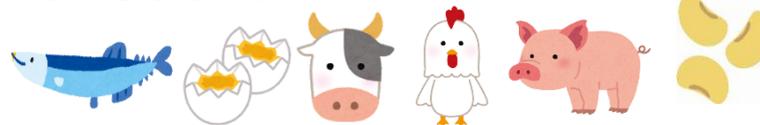
アイスクリームやかき氷・清涼飲料水には、多くの糖が入っています。とり過ぎると、おなかのふくれ食欲がなくなり、疲れやすくなります。



たんぱく質は元気の源



夏バテにならないためには、良質なたんぱく質をとることが大切です。またそれらの食品をまんべんなくとることで、栄養のかたよりがなくなります。



カルシウムを意識して



給食では1日に必要な量の約半分が入っています。給食がない日は不足しがちになるので、カルシウムの多い食べ物を意識して食べることが大切です。

