


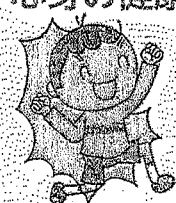


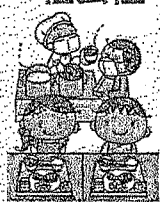
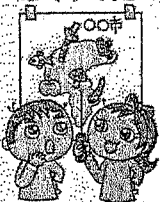
# 食育だより 4月号

特集：規則正しい生活について 大阪市立東住吉中学校 令和8年度




保護者の皆さま、お子さまのご入学、ご進級おめでとうございます。  
 中学校での3年間は心身ともに大きく成長する時期です。この時期に1日3回、主食・主菜・副菜の  
 そろった栄養バランスのよい食事をしたりすることが、健康な生活につながります。  
 今月は、食事の大切さについて考えてみましょう。

## 学校での食育

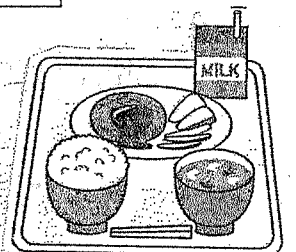
学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養  
 バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもち  
 ろん、健康に良い食事や食文化、地場産物、食事マナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

<p>食の重要性</p>  <p>食べることの大切さや楽しさを知る。</p>	<p>心身の健康</p>  <p>健康や成長を考え、望ましい食習慣を身につける。</p>	<p>食品を選択する力</p>  <p>正しい知識や情報に基づき、食品を選ぶことができる。</p>
<p>感謝の心</p>  <p>食に関わるいのちや人へ、感謝の心をもつ。</p>	<p>社会性</p>  <p>マナーを守り、食事を通して豊かな人間関係を築く。</p>	<p>食文化</p>  <p>日本や世界の食文化を知り、尊重できる。</p>

### 食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく食べましょう</p>  <p>おわんをもって食べることも大切!</p>	<p>食べやすい大きさにして食べましょう</p>  <p>よくかんで食べることも大切!</p>	<p>さわぎながら食べないようにしましょう</p>  <p>会話の内容も大切!</p>
--	--	--

食事のマナーや給食の決まりを守り、楽しい給食時間にしましょう♪



# 4月食レポ

## お茶持参で水分補給



人間のからだの中で、もっとも多くを占めているのが水分です。からだの色々な場所で様々な姿で働いていますが、特に暑くなると体温調整という大切な役目をしています。暑い時や、運動をして汗をたくさんかいた時には意識して水分を多くとることが必要です。

いつでもすぐに飲めるように、毎日水分を持たせてください。

### 水分補給のポイント

#### ①こまめにとる

のどが渇く前に意識して、こまめに水分をとりましょう。



こまめに  
ちびちび  
と...

#### ②少しずつとる

一度に大量に飲むと胃が疲れてしまうので、少しずつ水分をとりましょう。



普段は糖分、塩分を含まない、水かお茶をとる。



#### ③タイミング

特に運動時、寝る前、起床時、入浴の前後には、しっかりと水分をとりましょう。

激しい運動をする時は塩分を含む水かスポーツドリンクをとる。



### 注意!

水筒やペットボトルのラッパ飲みやまわし飲みは、雑菌が入って食中毒やインフルエンザなどをうつす事がありますのでさげましょう。

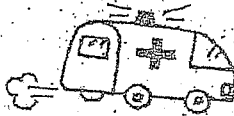
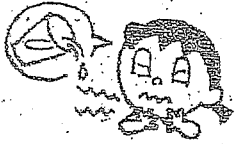


### ★水分が不足すると...

のどがかわいたと感じる。

めまいを感じる  
判断力がよくなる

生命に危険が!



## 保護者の皆様

一年間の食に関するおたよりをお届けさせていただきます。ほんの少しでも生活のお役にたてると嬉しいです。

4月末から5月には大型連休もあります。体調にご留意いただきお過ごしください。

また、給食時に必要な持ち物につきましても、一度ご確認くださいませようよろしくお願いいたします。

<全員が毎日必要な物>

<給食当番の時必要な物>

ランチョンマット

・エロン  
さんかくせん  
・三角巾(バンダナ)

・マスク