



食育だより



令和元年度 7月号

7月に入り、夏の暑さも本格化してきました。暑い夏は食欲が落ちたり、冷たいものを摂りすぎたりしてしまいます。夏バテにならないように、規則正しい食生活を心がけて、暑い夏を乗り切りましょう。



夏バテを防ぐ 食事のポイント

① 1日3食食べる

食事が減るとエネルギー量も少なくなり、体がだるくなるなどの不調が出てきます。食欲が出ない場合は、酸味や香辛料を利かせるなど味付けを工夫するのもおすすめです。

② ビタミンB群、Cを多く摂る

ビタミンB群(豚肉、レバーなど)はエネルギーを効率よく燃やす手助けをすることや疲労回復に役立ちます。ビタミンC(野菜、果物など)は、ストレスを和らげ、免疫力を高めます。

③ 冷たいものを食べ過ぎない

冷たいものばかり食べると、胃に負担がかかり、食欲がなくなります。冷たくて甘いものは、糖の摂り過ぎにつながるのを気をつけましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどが渇いたと感じるときは、すでに水分が不足しています。私たちは体温が高くなると汗をかくことで、熱を逃がして体温の調節をします。水分不足になると、その体温調節する力が働きにくくなります。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は……



緑茶やコーヒーは利尿作用があるので、水や麦茶などがよいです。

スポーツの時は……



汗で塩分が失われるので、スポーツドリンクなど塩分が含まれるものがよいです。

どれくらい飲めばよい?

1日 約1.5L
を目安に水分補給をしましょう!

1回にコップ1杯(150~200ml)として、一気に飲むのではなく、数回に分けて飲みましょう。



「食品ロス」削減のためにできること

「食品ロス」…食べられるのに捨てられてしまう食品のこと

2015年の国連総会において採択された『持続可能な開発目標』では、全ての国と地域が取り組むべき17の目標が示されました。その中の一つに2030年度までに「食料廃棄を半減させること」が決められ、世界的に食品ロスは大きな問題になっています。日本でも、第3次食育推進基本計画に食品ロス削減の目標が加わり、国民全員が考えていかななくてはならない課題です。

日本の食品ロス量ってどのくらい?

世界の食糧援助量(2015年)
＜食料不足の人々へ渡している食糧の量＞

320万トン



日本の食品ロス量(2015年)

646万トン

食品ロスは、食べ残しの他にも、賞味期限や消費期限が切れて手を付けずに捨てたり、野菜などの皮を厚くむいて食べられる部分を捨てたりすることから発生します。

日本国民1人当たり、毎日茶碗1杯分のごはんを廃棄している量に相当!



「残さず食べる」子供に育てるために

① 「できそう」な目標を立てる

食べられる量から始め、「食べることができた」という経験を積むことで自信が高まります。次に、「できそう」な目標を立て、「できた」経験を積みましょう。

② 前向きな問いかけをする

「どうして食べられなかったの?」という問いでは、子供の言い訳を引き出すだけになってしまいます。「どうやったら食べられる?」という、食べることを前向きに考える問いかけを取り入れることが大切です。

食に関する指導の様子

～延方小・日の出小～

6月に、延方小学校5年生と日の出小学校1・3年生に食に関する授業を行いました。

5年生の授業では、潮来市の学校給食の献立を考えました。各クラスから1つ、9月の給食に出る予定です。

3年生の授業では、朝食の大切さについて考え、毎日朝食を摂ろうとする意識を高めることができました。

1年生の授業では、箸の使い方や正しい持ち方について学習しました。正しく箸を持つことに苦戦している児童もいましたが、楽しく取り組んでいました。



延方小 授業の様子



日の出小 授業の様子