

給食だより

令和6年度
夏休み号

家庭数

令和6年7月19日
西東京市立栄小学校
栄養士 新井 美有



明日からいよいよ、夏休みですね。暑い夏休みを元気に過ごすためには、規則正しい生活とバランスのとれた食事が大切です。体調を整えて、楽しい夏休みを過ごしてください。

夏バテしない食生活を!

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわからない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。
早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る
“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。



☆子供たちの様子☆

7月3日（水）は、2年生が枝豆のさよもぎのお手伝いをしてくれました。「さらさらしてる」「いろいろな形があった！」など、たくさん観察をして、さまざまな感想を伝えてくれました。栄小のみんなの給食になるという責任感をもちながら、丁寧にお仕事をしてくれました。枝豆は市内の田倉農園さんに届けていただきました。



7月4日（木）は、1年生にとうもろこしの皮むきのお手伝いをしてもらいました。市内で育った「ほしつづコーン」という品種のとうもろこしを農家の中野雄一さんが届けてくださりました。

絵本の読み聞かせの後、じっくりと観察をしたりとうもろこしクイズに挑戦したりして、楽しみながら学習している姿がみられました。

