



# 給食だより 7月

日光市立今市第二小学校



夏になると、冷たい飲み物ばかり飲んでしまったり、あっさりした食べ物ばかり食べてしまったりしがちです。暑さに負けないように毎日の食生活に十分気を付けて元気に過ごしましょう。

## 今月の給食目標：すききらいしないで たべよう

給食では毎日、「3つの色のグループの食べ物」が登場しています。それは、食べ物によって働きが違います。嫌だからといって食べ物を残したり、好きなものばかりたくさん食べたりしてしまうと、バランスの悪い食生活になり、病気にかかりやすくなったり、疲れやすくなったりして、心や体の成長を妨げてしまいます。3つの働きの食べ物をバランスよく食べて、元気な体をつくりましょう。

## 「あか」「きいろ」「みどり」の食べものについて知ろう！

給食のこんだて表には、「あか」「きいろ」「みどり」の食べものが書いてあるよ。

<p>わたしたちは赤のグループ 体をつくるもとになるよ</p>	<p>わたしたちは黄のグループ エネルギーのもとになるよ</p>	<p>わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ</p>	<p>見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの</p>
-------------------------------------	--------------------------------------	--	--------------------------------------

それぞれのグループの食品を組み合わせることで栄養バランスが良くなるよ。



## 間食について考えよう



間食ではどんなことに気を付けていますか。好きなものを好きなだけ食べてしまうと肥満や生活習慣病の原因になります。朝・昼・夕の三食とのバランスをとりながら、どのように間食をとれば良いのかを考えましょう。

<p>・時間と量を決めて食べる</p>	<p>・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる</p> <p>じゃこおにぎり</p> <p>プルーン入りヨーグルト</p>	<p>・食品表示を見ながら食品を選ぶ</p> <p>名称○○○○</p> <p>原材料名○○</p> <p>エネルギーたんぱく質</p>
---------------------	---	--

# 水分補給と3つの約束

## ② 飲み物の種類に気をつけよう

ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。



## ① のどが渇く前に飲もう

汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。



上手な水分補給で、熱中症を防ごう！

## ③ 飲みすぎに注意しよう

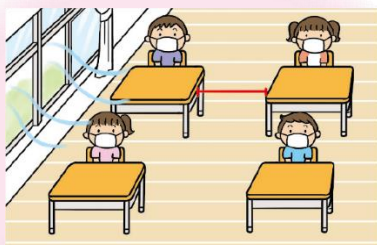
一度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。



# 楽しく安全な給食時間を過ごすために

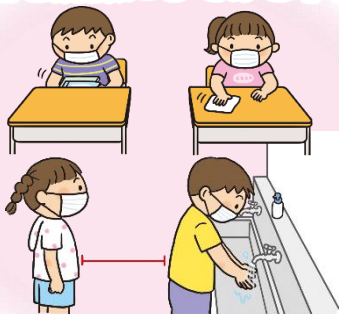
新型コロナウイルスの感染防止のため、7月も継続して次のような点に配慮しながら給食を実施します。

## 机の配置と換気



飛沫感染を防ぐためマスクをつけ、距離をとって座ります。また窓を開けてしっかり換気します。

## 机の上を清潔にしてから手洗い



少人数ずつ、せっけんで手洗いをします。清潔なハンカチでよくふきとり、消毒をしましょう。

## 手を洗って静かに待ちます



食卓中の「せきエチケット」用に清潔なハンカチとティッシュも置きます。

## 同じ方向を向いて食べます



「いただきます」をした後でマスクを外し、会話を控えて静かに食べます。食べ終わったらマスクをして待ち、「ごちそうさま」をします。

## 食事中は立ち歩かない



荷があったら手をあげて先生に知らせてください。おかわりも先生がします。

## 後片付けはまとめて各自で



終わったらせっけんで手を洗い消毒しましょう。