

しょくいく

食育だより



城東小 食育キャラクター

令和2年度

7月

岸和田市立城東小学校

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



夏を元気に過ごそう！

3 食きちんと食べよう



食事は元氣のもとだよ。

こまめに水分をとろう

のどがかわく前に、こまめに水や麦茶を飲もうね。



おやつは、時間と量を考えて食べすぎに気をつけよう

ごはんが、食べられなくなるよ。



冷たいものの食べすぎに気をつけよう

おなかを、こわしてしまふよ。

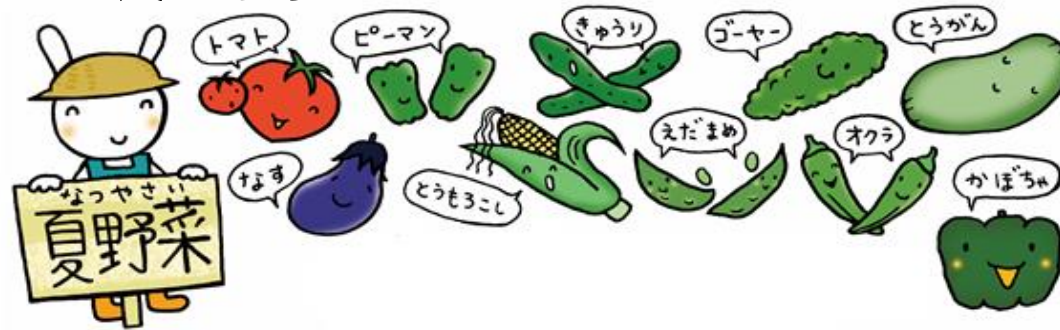


げんき

旬の味

夏野菜を

食べよう



夏の太陽をたっぷりあびて育った野菜は、みずみずしくて栄養がたっぷり。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体の余分な水分を出すはたらきがあります。夏野菜を食べて、体の中から暑さをふきとばしましょう。

7・8月の給食にも、いろいろな夏野菜を使っています。

すいぶん

水分はいつとるの？

暑い夏は、汗をかくので、体の水分が失われやすくなります。体の中の水分が足りなくなると、頭がいたくなったり、気分が悪くなったり、ひどい場合には、命にかかわることもあります。水分が不足しないように、こまめに水分をとることが大切です。



起きたとき



運動するとき



食事のとき



お風呂に入るとき



ねるとき

保護者のみなさまへ

岸和田市学校給食実施において感染症防止のために配慮していること

- 〈給食調理〉 「岸和田市学校給食衛生管理マニュアル」に沿って衛生的に行う。
- 〈教室・児童〉
- ・給食時の換気を十分行う。
 - ・給食前後に手洗いを行う。
 - ・机は向かい合わせにせず、前向きで給食を食べる。
 - ・給食を食べる時以外はマスクをつけ、食事中も会話を控える。

ご理解、ご協力をよろしくお願い致します。