

給食だより 5月

令和6年5月20日
志免町立志免中央小学校
栄養教諭 國崎 陽子

いよいよ今週の土曜日は、運動会です。

暑い中、どの学年も練習をがんばっていますね。

今の時期は、急に気温が高くなることもあり、体調をくずしがちです。熱中症にも注意が必要です。

「早寝 早起 朝ごはん」で生活習慣を整え、しっかりと練習して運動会をむかえましょう。



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渴いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、パンやごはんの主食を食べることを目指しましょう!



主食を食べている人

みそ汁やスープ、おかずを1品ふやしましょう。



主食+1品食べている人

さらに、1品追加しましょう。主食、主菜、副菜をそろえると栄養バランスが整います。



★熱中症の予防には、水分と塩分がとれるみそ汁やスープがおすすめです。具たくさんにすることで、栄養のバランスも整います。

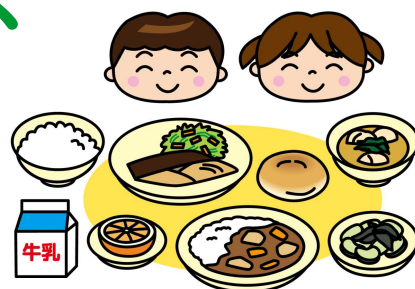


きゅう しよく

あん ぜん

給食を安全に楽しく 食べましょう

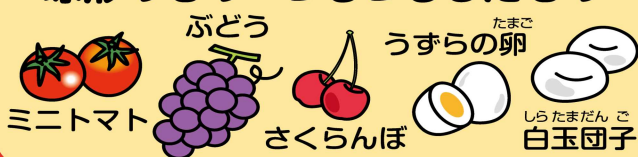
食事のマナーを守って、よくかんで味わって食べると、
食べ物のがのどにつまることもなく、楽しく食べることができます。



食べるときに**注意**が必要な食品



球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



どんな食べ物でも、一口ずつよくかんで飲み込みましょう。

家の食事でもおやつを食べるときも、よくかんで味わって食べましょう。

時間に余裕をもって食べることも大切です。

今月のはじめに給食時間の放送で食事のマナーについて、確認をしました。

学校でも家でも、日頃から食事のマナーを意識し、楽しい食事の時間を作りましょう。

