

8月 食育だより

横浜市立菅田の丘小学校

校長 中村 宏

栄養教諭 阿部 友美

令和8年 7月17日

いよいよ夏休みがやってきます。夏休み期間中は、起床時間、就寝時間ともに遅くなり、生活リズムが崩れやすい時期です。朝は出来るだけいつも通りの時間に起きて、体を動かし、夜ぐっすり眠れるように心がけましょう。

夏休み明け元気な姿で登校してくれることを楽しみにしています。

暑い暑さを乗り越える!



年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなります。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる  主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具たくさんにする 	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ 	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる 
---	---	--	---

おやつ 上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

おやつ 3か条

① 時間を決める ✕  ダラダラ食べるのはやめましょう	② 内容・量を決める  1日200kcalが目安	③ 食べたら歯みがきをする  虫歯を防ぎましょう
---	---	---

さらに、かしこく食べるには?

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は?

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



おにぎり サンドイッチ
肉まん など

みそ汁やスープ
を合わせると



2年生 とうもろこしの皮むき体験！



7月8日(水)に、2年生がとうもろこしの皮むき体験をしました。皮むき体験で使ったとうもろこしは、その日の給食(ゆでとうもろこし)で全校児童に提供しました。

当日の朝、栄養士が教室の前まで皮付きのとうもろこしを運ぶと、2年生が教室からわくわくした様子で、廊下に顔をのぞかせていました。また、実施前に栄養士から皮のむき方を説明しましたが、前日に読んだとうもろこしの絵本を思い出して、キャラクターの名前を口に出しているお子さんもいました。

当日の感想シートには、『皮がざらざらしていた』『ひげ根がふわふわだった』『とうもろこしの実がつるつるしていた』など、それぞれ感じたことを書いていました。また、給食の時間には、自分たちで皮をむいたとうもろこしということもあり、おかわりにたくさんの手が上がっていました。

今回学んだことと、これから学んでいく知識が結びついて、子どもたちの深い学びに繋がると嬉しいです。

教室の様子



調理の様子



一つ一つ、
包丁で切っています。

