

7月8月 食育だより

令和7年8月1日
目黒区立上目黒小学校

7・8月の目標 夏の食生活と健康について考えよう

暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。夏休みに入って2週間が経ちました。給食室は、清掃・機器点検を行い9月にみなさんを迎える準備で大忙しです。今回の食育だよりは、7月16日に実施した学校保健委員会で発表した内容を記載するため、発行を夏休み期間中とさせていただきます。併せて、充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に意識したいところをまとめました。

夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆好き嫌いせず、いろんな種類の食材を食べましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



◆普段の水分補給は、水や麦茶などにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつは時間を決めて、お皿に取り分けて食べましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。



食育活動の報告

4月から7月にかけて実施した食育活動である「ごはんつぶ、あつまれ!」「姿勢よく給食を食べよう」「はしの持ち方」についてお知らせします。これらは給食時間・全校昼会・学校保健委員会の場面で全校児童や保護者のみなさんにお伝えしました。

望ましい食習慣を定着させるには、大人が手本となり、何度も丁寧に伝えていく必要があります。学校でも給食時間にこれらについて声掛けをしていますが、一人一人に割ける時間は短い状況です。ご家庭でもぜひ一緒に取り組んでいただき、より望ましい食事習慣の定着を目指しましょう。



ごはんつぶ、あつまれ!



出典「食育フォーラム 2024年5月号」 出版社(株) 健学社

- 食事の最後にごはんつぶを集めようとしてもごはんが冷めているため「ごはんつぶが取れない」と困っている児童がいます。
- ごはんつぶを残さず食べるポイントは、ごはんを一口食べて噛んでいる間、つまりごはんつぶが温かいうちに、つぶを集めることです。
- 集めることを忘れている場合は「ごはんつぶ、あつまれ～」と声掛けをすると、思い出して集めてくれています。
- ごはんに限らず、おかずや汁物などの皿も食べ残しがないようにしましょう。



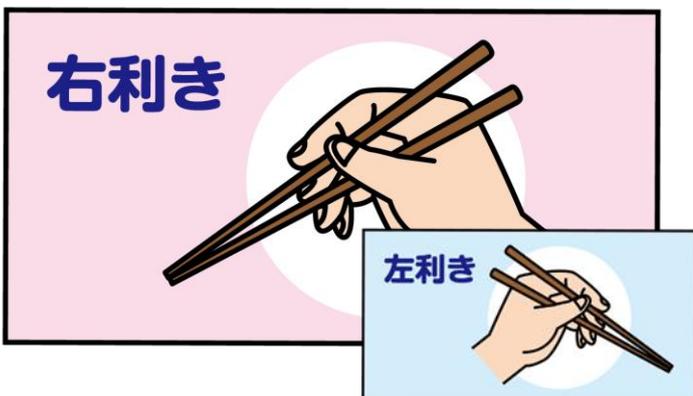
姿勢よく給食を食べよう



- 足が床についていない児童が多くいました。まずは「両足を床につけること(ペタ)」を目標にしましょう。「1分だけ」「〇〇をしている間だけ」と少しずつ時間を延ばしていきます。
- 家庭でも、両足が床につくか環境かご確認ください。いすが高い場合は足台を置くなどして両足が床につくようにします。
- 両足を床につける習慣がない場合、浅めに腰かけさせると足に重心をおきやすくなります。



はしの持ち方



- 中指が下側の箸についている児童が多くいました。(親指と人差し指で上側の箸を動かしている) 箸を開く、閉じる動きをさせ、中指を使って上側の箸を動かすことができているかご確認ください。
- 上側の箸の持ち方は、鉛筆の持ち方と同じです。えんぴつの持ち方を見直すことも効果的です。