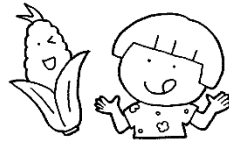


給食だより

新宮町立新宮北小学校
令和5年8, 9月号
栄養教諭 永尾 美佐

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。まだまだ暑い日が続きますが、毎日元気にするためには、早寝、早起きをし、朝・昼・晩の3食をしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。残暑を乗りきるために夏ばての対策に取り組んでみましょう。



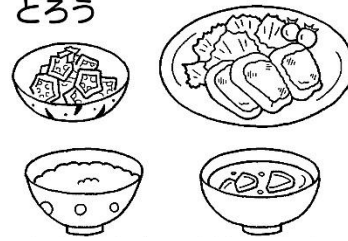
夏を元気にするための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



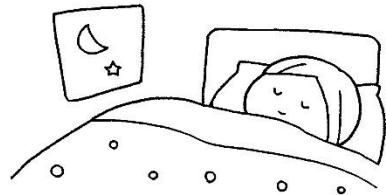
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



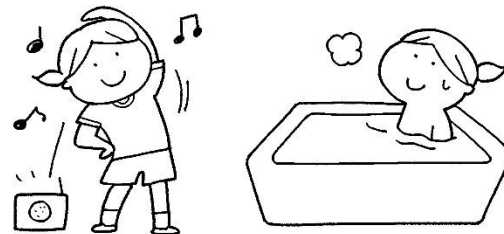
冷たいものばかりではなく、温かいものも、とりましょう。

しっかり睡眠をとろう



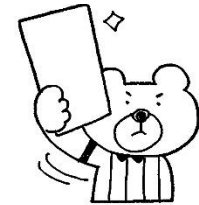
睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

今月の給食の目標は「正しいマナーで楽しく食べよう」です。食事マナーの一つに「はしの使い方」があります。はしは「切る」「はさむ」「混ぜる」などの動作ができるので、正しい持ち方や使い方を身に付けると、食事がスムーズにできます。



マナー違反に注意！ きれいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きれいばし」といいます。気を付けましょう。



<p>刺しばし</p>	<p>寄せばし</p>	<p>迷いばし</p>	<p>ねぶりばし</p>
<p>涙ばし</p>	<p>持ちばし</p>	<p>探りばし</p>	<p>はし渡し</p>

8・9月に給食で使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
きゅうり	福岡 熊本	しめじ	福岡	もやし	福岡 大分	じゃがいも	九州
キャベツ	熊本 群馬	にら	大分 宮崎	根深ねぎ	大分	オレソジ	アメリカ
ピーマン	大分 熊本	かぼちゃ	熊本 北海道	玉ねぎ	九州	米 ねぎ	新宮町、古賀市
赤ピーマン	宮崎	大根	北海道 熊本	人参	九州	水菜 小松菜	
セロリ	長野 大分	さつまいも	宮崎 熊本				

一緒に食事を^きする^{ひと}人に、不快な^{ふかい}思^{おも}いを^させて^しま^うはし
づか^いを「きらいばし」とい^いま^す。気^きを^つけ^まし^よう。

一緒に食事を^きする^{ひと}人に、不快な^{ふかい}思^{おも}いを^させて^しま^うはし
づか^いを「きらいばし」とい^いま^す。気^きを^つけ^まし^よう。