

心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで **はやね・はやおき・あさごはん・そとあそび**を実践しよう!!



しょくいくつうしん 食育通信

令和6年9月3日
石巻市立住吉小学校

2学期が始まって1週間が経ちました。まだまだ暑い日が続いていますが、学習発表会に向けて練習も始まります。5年生は松島自然の家への宿泊学習が今週あります。「はやね・はやおき・あさごはん」を心掛けて、体調を整え、元気に登校しましょう。



夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりと摂ることが大切です。成長期の子どもたちにとって、成長に必要な栄養素を摂取できるだけでなく、生活リズムを整えることにもつながります。

©少年写真新聞社2024

8、9月の給食目標

魚や肉を残さず食べよう!



えんぶん と ちゅうい せいかつしゅうかんびょう よほう
塩分の摂りすぎに注意して、生活習慣病を予防しよう!

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の三分の一が摂れるように定められています。その中で、食塩相当量（ナトリウム）基準は、小学校低・中学年で2.0g未満、小学校高学年では2.5gです。給食センターでは「だし」を効かせたり、酸味を利用したりしておいしく食べられるよう工夫しています。塩分の摂りすぎは生活習慣病にかかるリスクを高め、将来の健康に影響します。濃い味が当たり前になっていると、その習慣を変えることは容易ではありません。子どもには小さいころから薄味の習慣を身に付けさせていく食育も必要です。



しおエコ げんえん
~塩eco(減塩)のコツ~ ぼくたちわたしたちにできること

あじ たし まえ
味を確かめる前に、しょうゆやソースを使わない。

しょうゆやソースは「かける」より「つける」。

ラーメンやうどんなどのめん類の
スープはできるだけ残す。

た 食べすぎに気をつける。
おやつは量を決めて食べる。



おうちの人ができること：汁物はだしを効かせて具を増やす。柑橘や酢などの酸味を利用する。すべて薄味ではなく、1品だけしっかり味付けをして献立にめりはりを付ける。ハウレンソウやひじき、納豆、里芋、バナナなど、カリウムの多い食品を積極的に取り入れる。など、できることから始めましょう。