



2023年
6月27日発行
北海道教育大学
附属釧路義務教育学校前期課程

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいのたのしい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	ビタミンC 野菜、果物、いも類など
---------------------------------	-----------------------------

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

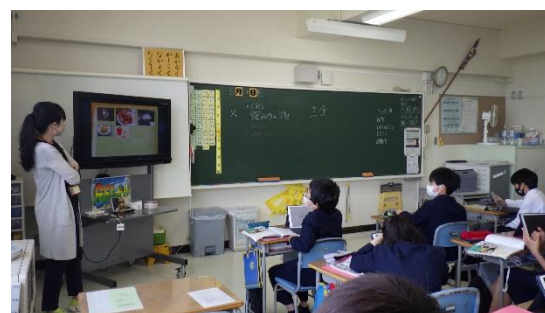
6年生がセレクト給食を前に

栄養バランスについて勉強しました

いよいよ来月の7日は、前期課程での給食の思い出作りのひとつ「6年生セレクト給食」が行われます。セレクト給食とは、事前に決められたメニューの中から自分で好きなものを選んで食べることができる給食のことです。いつもは、全校で決まっている給食メニューですが、この日は自分自身で選ぶことができるオリジナルメニューです。



まずは、たくさんの料理の中から食べたい料理を選びました。



そして、全員が選んだ料理を見比べながら、栄養バランスや主食、主菜、副菜、汁物などについて考えました。

日頃、給食献立を考えている栄養教諭からどういうことを意識して給食を考えているかについて話をしました。栄養バランスはもちろん、いろいろや旬の食材を使った料理にしていることを伝えました。その中でも一番盛り上がったのが、給食1食分の値段です。みなさんは、給食がいくらか知っていますか？



セレクト給食では、主菜とデザートを選びます。6年生のみなさんは、今まで体験したことないセレクト給食に驚きと喜びを感じながら、それぞれ思いのメニューを選んでいました。

いよいよ2週間後に迫ったセレクト給食が待ちきれない様子でした。

今回の学習は、この後のオホーツクみどりの学校の宿泊先でも実際に行われるバイキング形式の食事の予行練習も兼ねています。6年生は、今後さらに学習をすすめ、栄養バランスの知識をつけた上で、今度は本校の給食献立を考えることに挑戦します！果たして実現する給食はあるのでしょうか？