

# 食育だより7月

2024年6月21日発行  
北海道教育大学  
附属釧路義務教育学校前期課程

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

**のどが渴いたと感じる前に飲む**

**コップ1杯程度をこまめに飲む**

**汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる**

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人ものではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

### ● 選び方の基本

主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**

## セレクト給食の前に...

### ねんせい えいよう 6年生が栄養バランスについて勉強しました。

いよいよ来月の12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。

栄養のバランスチェック (空欄におかずや使用する食品名を記入しよう。)

食品のグループ	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品
ごはん類	肉、魚、大豆、大豆製品、卵	野菜、きのこ、海藻、いも類	牛乳、乳製品
パン類	肉、魚、大豆、大豆製品、卵	野菜、きのこ、海藻、いも類	果物
めん類	肉、魚、大豆、大豆製品、卵	野菜、きのこ、海藻、いも類	果物
汁物	肉、魚、大豆、大豆製品、卵	野菜、きのこ、海藻、いも類	果物
デザート	肉、魚、大豆、大豆製品、卵	野菜、きのこ、海藻、いも類	果物

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ふ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、この後の常呂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でしょうか?