

なつやす

しょくいく

# 夏休み 食育だより



オクラ



ナス



トマト



かぼちゃ



ゴーヤ



もも



すいか



ぶどう

連日の猛暑で熱中症や夏バテなどしていませんか？ 暑くて食欲が出にくいときですが、冷たい物の取りすぎ食べすぎに気をつけてください。食事をきちんと食べて体力をつけることが大切です。夏の野菜やくだものは水分をたっぷり含んでいるので、体の中から冷やす効果があり、熱中症の予防になります。食欲がないときにも食べやすいので、ぜひ取り入れてみてください。

## 中学部で食育の授業がありました



模擬バイキング体験



栄養のバランス学習の振り返りをしよう



愛情の一手間



～出汁の力～

8月31日

## 野菜の日



「831=やさい」の日といわれています。前後の日程で和歌山市内でも野菜についてのイベントなどあるようです。興味のある人は新聞等の情報を探してみてください。

・バランスのよい食事を考えよう

・栄養素の働きについて知る。

1学期の食育学習のタイトル「食バランス講座～4色で食べよう～」を考え、授業のまとめを実施

おいしい出汁を味わって、家族に感謝！



## 中学部の食育では「食事と健康のつながりがわかり、自分の食生活に生かしていくことができる」ことを目的としています。

中学部から「自分の健康を考えた食事」を意識することを心がけてほしいです。調理実習や外食など機会があるごとに栄養バランスのとれた食事を選択する経験を積み上げていくことが大切です。また、「家族と一緒に食育」を実行できるように、家庭用に3つの色分けした栄養カードを作ったり、「木曜生活」でコンビニ弁当や外食をした時に食べ過ぎたり、栄養バランスのとれた食事ができなかった時は「食べ過ぎた！」「野菜を食べてない！」などを家庭に伝えることができるように学習しています。生徒たちの声に耳を傾けていただき、夕食の工夫などご家庭でも協力をお願いします。

## 高等部農作業班の育てた「かぼちゃ」です。



むぎごはん、チキンカツ、かぼちゃのもの、みそ汁

7月11日の給食で5個のかぼちゃを「煮物」にしました。中は、きれいな黄色で実はホクホク、甘みもあり、とてもおいしくいただきました。8月の給食メニューの「夏野菜カレー」にも使います。

## 小学部高学年で「とうもろこし」の皮むきをしてくれました



7月18日の給食で「ゆでとうもろこし」を紹介しました。朝の会のあと、18本の「とうもろこし」を高学年の5人のメンバーで剥いてもらいました。とうもろこしのひげの数と実の数が同じなのでひげが多いものは、実の数が少ないことを説明しました。とうもろこしを食べるのが苦手な人もいましたが、給食では完食しました。

自分たちが育てた野菜や給食室の手伝いをした野菜が、給食時間に紹介されることで、野菜への興味関心や給食への期待、食事の大切さを知ってほしいと思っています。特に夏野菜は、各学部やクラスでいろいろな種類を育てています。育ったから食べるのではなく、食べごろ(おいしくべられる時期)があることを知り、「旬」という言葉の意味を実感してほしいです。

## 水中毒(低ナトリウム血症)・・・熱中症対策のために水やスポーツドリンクなどの水分を取りすぎておこります

(症状) 体にたまった水が体を冷やし、胃腸機能を低下させる。軽度の疲労感。頭痛や嘔吐、痙攣の症状。神経過敏症。意識不明など

(上手な水の飲み方) 水を冷やしすぎない。のどが潤いたと思う前に飲む。1日1.5L～2Lの水を飲むのが適量。トイレをがまんしない。汗をたくさんかいた場合など必要に応じて、経口補水塩(塩分0.1～0.2%、糖分3～5%)を作って飲む。