

今年、例年になく暑い夏を迎えています。が、中学部の「たまゆらの里」や高等部の「紀北青少年の家」の校外学習は、熱中症や事故もなく無事に終了しました。子どもたちは、調理実習で夕飯や朝食作りをがんばっていました。夏休み中は、登校日の給食や「夏まつり」の食べ物などで食中毒の心配はつきませんが、みんな元気に夏休みを過ごしてほしいと思います。

「元気なおとなをめざそう！」(中学部2年生) ——— 栄養バランスと食べる量を考えよう！



① おかずカードを使って、ランチの模擬バイキングをしました。



② 選んできたおかずカードを黄(主食)1:赤(主菜)1:緑(副菜)2:青(飲み物・デザート)1を選んできました。



③ 実際にスーパーで赤と緑にはいるおかずを買ってきました。(ごはんともそ汁は、学校で用意しました)



④ 買ってきたおかずをお皿に並べて4色シートに並べてみました。(全員上手に買ってきていました。)

中学部2年生は、食欲旺盛で肉類のおかずやごはん類をしっかり食べる成長の時期だと思っています。しかし、偏った食事を続けることで近い将来に生活習慣病の心配ができてきます。成長期に規則正しい食事の方法を身につけることで、「元気なおとな」を目指せることを学習しました。この授業が一回で終わらないように、校外学習等の食事でも気を配るようにしましょう。また、各家庭にも協力していただけるようお願いしています。

「飲み物に含まれる砂糖について」(高等部総合産業コース1年生) ——— 夏の甘い飲み物に注意！！



糖度計を使って、自分たちがよく飲む飲み物の砂糖の量を調べました。1本3gのスティックシュガーを並べてみんなで確認しました。あまりの多さに「こわ〜！」の声も...

砂糖のとりすぎによって「どのような健康被害がおこるか」——— 食欲がない、疲れやすい、イライラする、忘れっぽい、骨が弱くなる、肥満になる、虫歯になる——— 砂糖のとりすぎです。この授業のあと、「なるべくお茶を飲む」「炭酸を飲みすぎたのできをつけよう」「ジュースを飲む回数を減らそう」などの感想がありました。冷たいジュース「おいしい!」、ぬるいジュース「あまい!」を飲み比べて、冷たくて甘いジュースの落とし穴も発見!!。夏の冷たいジュースは、特に飲みすぎの要注意です。養護教諭の先生と一緒に学習しました。

〇やっぴり大切! 「早お・早おき・朝ごはん!」——— 小学生の時から気をつけましょう。

夏休みを元気にすごして、2学期を元気に迎えるためには、規則正しい生活リズムを身につけることが、大切です。

- 朝、気持ちよく目覚めること。
- 朝、ごはんをしっかり食べること。
- 昼間、しっかりからだを動かすこと。
- 夜は、ぐっすり眠ること。

(小学部には、アンケートをお願いしています。ご協力よろしくお願いします。)



まずは、朝食を食べること。次は、食事内容を考えること。夏休み中は、家族で簡単な朝ごはん作りも挑戦してみてください。

(保護者の方へ) ホットケーキやパウンドケーキの食べ過ぎに注意しましょう。

幼児のホットケーキやパウンドケーキの食べ過ぎが心配なニュースが流れています。これは、アルミニウムが含まれている一部のふくらし粉やベーキングパウダーが原因のようです。アルミニウムの人への影響はまだはっきりとわかっていないようですが、食べ過ぎには気をつけましょう。これからの情報に気をつけていきたいと思えます。また、最近、「アルミフリー(不使用)」と明記したミックス粉やベーキングパウダーも販売されてきているそうです。なお、学校給食用パンには、ふくらし粉やベーキングパウダーを使っていないことを併せてお知らせしておきます。