

毎月19日は
「食育の日」です!!

とだしりつがっこうきょうしょく
戸田市立学校給食センター

しんねんどはじ かげつ ねんせい きょうしょく ようす
新年度が始まって2ヶ月がたち、1年生もだんだん給食になれてきた様子がうかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日も多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

あせ しょうかん
汗をかく習慣を
身に付けよう!



熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう 睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。	カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。
のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう 一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。	汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する	肥満を予防する	あごの発育を助ける	味覚の発達をうながす	栄養の吸収がよくなる
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

きちんと食べていますか?



ごはん



朝ごはんは眠っていた体を起こしたり、寝ている間に乾いた体に水分補給をしたり、体のスイッチを入れたりする一日の中でも一番大切な食事です。しっかりと食べる習慣を身につけ、気温差の激しいこの時期に負けない体を作りましょう。



朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

体や脳のエネルギーになる	体温が上がる	脳の働きを活発にする	排便を促す
---------------------	---------------	-------------------	--------------

～ 朝ごはんステップアップ 1・2・3 ♪ ～

●主食 (ごはんやパンなど) 1	●主食+●1品 (野菜や果物) 2	●主食+●●2品 (肉・魚・卵など) 3
------------------------------------	-------------------------------------	--

「●熱や力になる」・「●血や肉をつくる」・「●からだの調子をととのえる」

どんな朝ごはんを食べたらいいのだろう? そんな時は、お家に配られている「献立表」がヒントに。献立表には、それぞれの食品が、皆さんの体のなかでどんな働きをしてくれるのか、働きごとに黄・赤・緑にわかれています。3色すべての食品がそろっていると「バランスの良い食事」になります。主食だけを食べている人は、野菜のおかずや、肉・魚・卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。