

7・8月食育たより

令和2年度 7・8月号
川口市立十二月田小学校

夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



すいぶん ほきゅう

水分補給のポイント

いつ?

朝起きた時、入浴の前
後など。それ以外にも、
少しずつ
こまめに
飲みましょう。



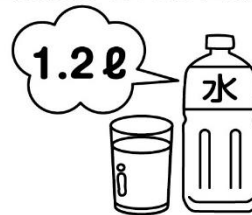
何を?

甘い飲み物ではなく、
水やお茶を。



どれくらい?

1日あたり1.2ℓが目安。



運動などで大量に汗をかいたら?

汗によって減った体重の
7~8割程度の水分補給
に加え、塩分も取る必要

があります。
塩分濃度0.1~0.2%程
度のスポーツ飲料など。



給食レシピ

卵とトマトのスープ

【材料:給食4人分】

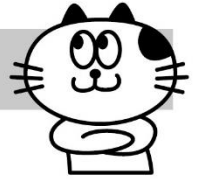
- ・たまご……………2個
- ・ベーコン……………2枚
- ・たまねぎ……………中 1/2
- ・トマト……………中 1/4
- ・炒め油……………小さじ 1/2
- ・塩……………小さじ 1/4
- ・コンソメのもと…小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・パセリ……………少々
- ・片栗粉……………小さじ1
- ・水……………620cc

【作り方】

- ① 野菜などの下処理をしておく。たまねぎ(薄切り)、トマト(さいの目切り or カットトマト 40g でも可)、ベーコン(1cm幅)。
- ② 鍋に炒め油を入れて、ベーコン。たまねぎの順に炒める。
- ③ たまねぎがしんなりしたら、トマト、水、コンソメのもと、しょうゆを入れる。
- ④ 水溶き片栗粉を入れて、再沸騰してきたら溶き卵をゆっくりと入れて、最後にパセリをふりかけてできあがり。

卵とトマトのスープは、夏が旬のトマトを使った
彩りがきれいなスープです。トマトの酸味があり、
さっぱりとしていておいしいです。

知っていますか？ 食事のルール・マナー



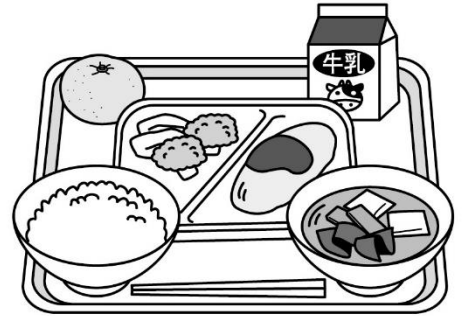
食事を楽しい雰囲気でおいしく食べるために、ルールやマナーを守りましょう。

食器の置き方

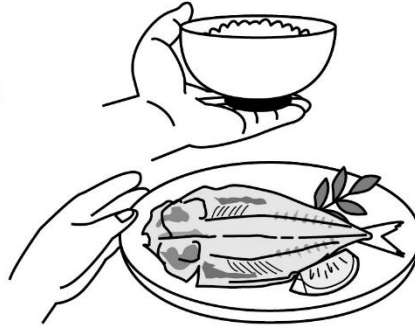


ご飯や汁物のお碗、小さな器は手に持って食べます。

給食の場合は…



※食器の形や種類によって異なります。



大きな器は手に持たず、箸をもっていない方の手を器に添えて食べます。

はしの持ち方

★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ



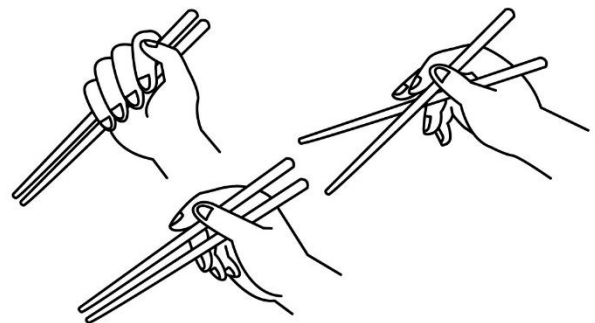
★上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ。

★下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。



姿勢が悪いと、食べ物の消化にもよくありません。

こんな持ち方になっていませんか？



食事のあいさつ

「いただきます」
「ごちそうさまでした」

生き物の命をいただき、いることや、食事が出来上がるまでに関わった人へ感謝の気持ちを表す言葉です。

心を込めて
いましょう。

