

食育だより 8月号

2020. 8. 3
豊中市立第二中学校
栄養教諭

1年で一番暑い季節がやってきました。今年は短い夏休みですが、子どもたちにできる範囲で楽しんでほしいですね。生活リズムをいつもとあまり変えないようにして、しっかりと食事や水分をとって夏バテを予防しましょう。



昼食時間に教室を訪問しています！

栄養教諭が昼食時間に教室で、食や健康に関する話をしています。昨年までは、6つの班ごとに机を寄せて昼食を食べていて、一緒に給食を食べていましたが、今年度はみんな前を向いて食べています。

6月の給食が始まってから、1年生・2年生の全クラス、3年生1クラスに教室訪問をしました。

内容は栄養教諭の紹介、かむことの大切さ、水分補給と熱中症、野菜や果物を食べよう、などです。食べながら聞いてもらってまっています。おしゃべりでさなので、よく話を聞いてくれていたようです。

2学期も、楽しくて役に立つ話題を届けていきたいと思っています。

7月20・21日：1年生理科「イカ・アサリの観察」

1年生の理科の授業でイカやアサリの体のつくりを観察しました。特にアサリは暗く静かにしておくと、入水管と出水管が貝から出てきます。栄養教諭からは、アサリの料理には、クラムチャウダー、ボンゴレスパゲティ、酒蒸しなどがあり、栄養面でも全体を食べるので鉄やカルシウムなどの無機質が多いことを話しました。また、肝機能を高めるタウリンが含まれていて、これは夏バテにもいいと言われています。

ご家庭で料理をするときは、必ず、砂抜きをしてください。みそ汁やなべ物に入れるとアサリの栄養とつまみを全部とることができます。



新型コロナウイルスについて（参考資料）

新しい生活様式

再び感染拡大する可能性があるため、長丁場に備えて「新しい生活様式」を定着させていく必要があります。

専門家会議「新しい生活様式の実践例」

買い物



- ・通販も利用する
- ・1人または少数人数で空いた時間に
- ・電子決済を利用する
- ・計画を立てて来早く
- ・展示品への接触は控えるため
- ・レジに並ぶときは、前後をあける

娯楽、スポーツ等



- ・公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少数人数で
- ・すれ違うときは距離をとる
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・狭い部屋での集居は避ける
- ・歌や楽器は距離をとるかオンラインで

食事



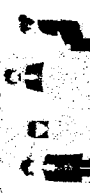
- ・持ち帰りやデリバリーも利用する
- ・屋外空間で気持よく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座る
- ・おしゃべりは控えるため
- ・お酌や回し飲みは避ける

公共交通機関の利用



- ・全話は控えるため
- ・混んでいる時間帯は避ける
- ・徒歩や自転車も併用する

冠婚葬祭や朝晩行事



- ・多人数での会食は避ける
- ・風邪の症状があるなら参加しない

第4回中学生「食」の作文コンクールの開催案内

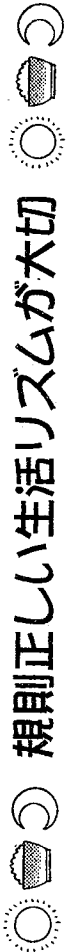
作文テーマ：「コロナによる自粛生活での『食』」

心に残る食事や料理への感謝の気持ち

募集期間：7月27日～9月30日当日消印有効

主催：公益財団法人イオンワンパーセントクラブ

問い合わせ先：中学生作文コンクール事務局 0120-444-857

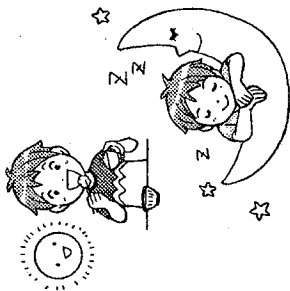


規則正しい生活リズムが大切

朝寝坊や夜ふかしが続いてしまっている人はいませんか？

朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。すると、時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。この時差ぼけ状態をくり返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。

毎日、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。



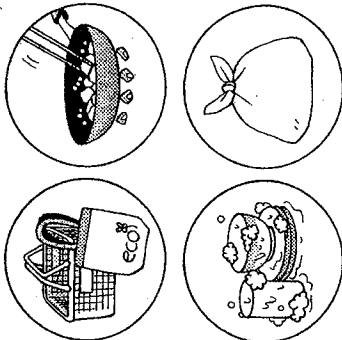
できることから始めよう 家庭の仕事

家庭の仕事には次のようにさまざまなものがあります。

- ・買い物をする
- ・食事をつくる
- ・使った食器や調理器具を片づける
- ・ごみを分別して捨てる

自分でできる家庭の仕事を見つけて、実行していきましよう。家族や周りの人と協力し合い、支え合って生活していくことが、自立につながっていきます。

また、実行した家庭の仕事をふり返り、さらによりよい方法を考えて工夫しながら、家族と協力して続けていくことが大切です。



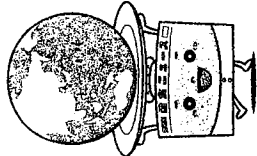
外国の食事や文化について調べてみよう

世界には、さまざまな国や地域があります。テレビや新聞、インターネットなどで出てきた国や気になった国について、調べてみましょう。

＜調べる方法はいろいろあります＞

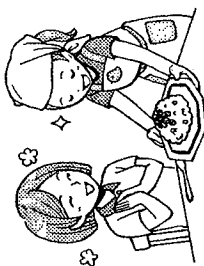
- ・図書館などで、その国について書かれた本や新聞を集めて読む。
- ・その国の観光局の公式ホームページを見る。
- ・自分の地域に住んでいるその国の人やその国へ行ったことがある人に話を聞く。

さまざまな資料から情報を集めてまとめます。また、日本との違いや似ているところ、日本とのかわりについても考えて、一緒にまとめるとよいでしょう。



きゅーたん

時間を有効に活用して、ぜひいろいろなことに挑戦してみてください。しっかりと計画を立てて準備から実践、後片づけまでを行います。その後、取り組んだことをまとめてみましょう。



家族や自分の

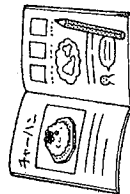
屋ごはんをつくってみよう!

つくってみよう!

計画を立てて屋ごはんをつくってみましょう。献立は栄養バランスや味つけ、色どり、家族の好みなども考えて決めます。必要な材料や手順、使う調理器具などを確認して、事前に準備します。調理をする時は衛生面に注意して、けががないように安全に気をつけて行うことが大切です。家族も自分も楽しく食べられるように、献立や盛りつけなどを工夫してみてください。

工夫した点を 自由研究に まとめて

食事を片づけた後に、ふり返りをしてみてください。例えば「料理はひと皿に盛りつけて洗い物を減らした」「食器を無駄なく使い切るようにした」など、工夫した点をまとめます。さらに、手順や料理の写真や絵を添えたり、家族からのコメントを書き込んだりすると、立派な自由研究になります。



保護者のみなさまへ

お子さん自身ができることを考えて、責任を持って家庭の仕事を実行することは、生活の中で自立する力を身につけることにつながります。家族の一員として、お子さん自身ができる家庭の仕事を増やしていきましょう。

