



食育だより

2024年 7月
五島市立三井楽学校給食センター

1学期もあっという間に終わりに近づいています。20日からは待ちに待った夏休みです。夏休みの過ごし方が2学期に大きく影響します。元気に体調崩すことなく楽しい夏休みを送るためにも、規則正しい生活を心がけましょう！



どうして好き嫌いはいけないの？

私たちの体は食べたものから作られています。好きな食品が体に必要な栄養素を必要な量だけ含んでいればいいのですが、私たちの体はたくさんの栄養素を必要としています。そのすべての栄養素を完璧に含んだ食品はないと言われています。だからいろいろな食品を組み合わせることでバランスよく食べないといけないんですよ

どうしてきらいなの？ 原因を探ろう

- 味がきらい
- においがきらい
- 食感がきらい
- 色がきらい
- いやな経験がある

味や食感などがきらいな場合は無理に食べなくても、経験をつんだりおとなになると食べられるようになることもあります。また、調理の方法をかえるなどの対処法もあります。いやな体験があって、きらいになった場合は、楽しい体験を通して好きな食べ物にかわる場合もありますので、長い時間をかけて取り組んでみましょう。

夏休みは苦手なものを

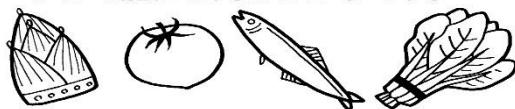
克服するのにいい時期です！

苦手な食べ物があると栄養バランスが取れないだけでなく、食事もしんどくありません。夏休みの間に苦手な食材を使って料理をしてみようはどうでしょう？自分に合った味付けや調理法で苦手なものが克服できるかも？それに、自分で一生懸命作ったものはおいしく食べることができますよ。



新鮮な旬のものを食べよう

トマトがおいしい人が畑でとれたばかりのトマトを食べて好きになったなどという話があるほど、旬の新鮮な食材はおいしく栄養価も高いものです。その食材が本当においしい時期に食べると、好きになる可能性も高まるようです。



7月の給食目標

好き嫌いなく食べよう！

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気の秘けつだよ！



ほくの・わたしの

食事・運動目標

健康な毎日を過ごすために目標を立てて実践してみましょう。無理なく続けられそうな目標を具体的に書き出し、また、定期的に見直しましょう。

食事



例) 野菜料理を1品増やしてもらうなど

運動



例) 犬の散歩を毎日する など

継続できる目標を立てよう



長いようであっという間に過ぎてしまう夏休みです。計画的をしっかり立てて満喫して下さいね！

7月の詳細献立はこちらから！

