

# 7月食育だより



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

暑い夏がやってきます。クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい飲み物ばかり飲んでいると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。早寝早起きとバランスのとれた食事をとることを心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。

### 夏を元気に過ごすには

#### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★お稽古で夕食が遅くなる場合は、2回に分けるなど工夫をしましょう。

#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜更かしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

#### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。



#### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

<b>ビタミンB1</b> 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	<b>ビタミンC</b> 野菜、果物、いも類など
---------------------------------	-----------------------------

#### 冷たい物の摂りすぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

#### こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとりましょう。

### リモート給食センター見学

6月13日、給食センター職員がタブレットを活用して、児童に給食の道具や調理の機械を紹介しました。食べ物クイズはとても盛り上がりました。

授業後、児童はかつお節のにおいをかいだり、調理釜と同じ大きさのロープの中へ入ったりする体験もしました。

### 猪名川小学校1年生



## 生産者との交流会

### 白金小学校2年生

6月1日、町内生産者の中野耕太郎さんとJA兵庫六甲猪名川宮農支援センターの永田裕加里さんを講師でお招きし、野菜の栽培について教えていただきました。児童はししとう、なす、オクラの苗を植えました。収穫できる日が楽しみです!



オクラの苗を畑に植えます。



できたら、朝に水をあげてください。

全員で土を耕し、畦を作ります。



支柱は苗の根に当たらないように斜めに



水やりはいつしたらよいですか?

### 猪名川小学校3年生

6月15日、町内生産者の「さくらさくファーム」の別当寿彦さんと堂阪博文さんを講師にお招きし、児童と一緒に枝豆の苗を植えました。畑を耕すと元気なミミズやカゲ、ダンゴムシが現れ、子どもたちは大騒ぎ。虫がいるのはいい土の証拠!と聞き納得。1人ずつ「たんくろう」という品種の苗を、丁寧に植えました。収穫は9月上旬予定です。

畦作りからやっていきます。愛情込めて育ててくださいね。



シートに穴を開けて、やさしく苗を取り出します。