



ひたちなか市立美乃浜学園

発行：令和6年7月1日



お子さんと一緒にお読みください

今年の夏の気温は全国的に平年より高く、観測史上最も暑くなった昨年に匹敵する暑さとなる可能性があるといわれています。体が暑さに負けて、「夏バテ」も起きやすくなります。この対策には、生活習慣・食習慣の見直しが非常に重要です。夏休みにも、偏らないように好き嫌いをなくバランスよく食事をとること、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して1日3食規則正しく食事をとることを続けて、元気に楽しく思い出に残る夏休みをお過ごしください。

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

あつ ま からだ
暑さに負けない体をつくろう

★こんな症状があったら
夏バテかも...



しょくじ
食事

なつ の き
夏を乗り越えろぞ!

夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう!</p> <p>からだを冷やし、疲れもとれる</p>	<p>バランスよく食べよう!</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえる</p>	<p>テつぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>小松菜、アサリ、レバー、疲れがとれる</p>
<p>しょくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>レモン・しょうが・にんにくなど 香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>なつとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB1がよい効果をしてくれる</p>	<p>いちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>ジュース、アイス、とりすぎは注意</p>

なつやす あさ のう からだ
夏休みも朝ごはんで脳と体にスイッチオン!

はやお はやね
早起き早寝

あさ
朝ごはん

夜寝ている間でも脳は動いて、呼吸もしているのでエネルギーは使われています。よって、朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体にスイッチが入って自覚めます。そして、朝ごはんはもちろん、1日3食とることで、生活のリズムが自然と整います。

夏休み 気を付けたい おやつを食べる量

何をどれだけ食べる？ **目安は1日200kcal以内!**

- おにぎり 1個 (100g) 約180kcal
- 焼きいも 半分 (100g) 約160kcal
- バナナ 1本 (100g) 約80kcal
- ヨーグルト 1個 (100g) 約70kcal
- プリン 小1個 (75g) 約100kcal
- 板チョコレート 1枚 (50g) 約280kcal
- ポテトチップス 1袋 (60g) 約330kcal
- クッキー 1枚 (10g) 約50kcal
- せんべい 1枚 (20g) 約75kcal
- コーラ 1本 (500ml) 約230kcal

飲み物のエネルギー量も忘れずに。麦茶や水なら0kcalだよ!

表示もチェック!

第1学年・第2学年

「管理栄養士の実習生」が来ました

【実習生の紹介】

- ・黒澤 芽生さん (阿字ヶ浦中出身)
- ・井坂 千夏さん (平磯中出身)
- ・保坂 玲亜さん (東海中出身)

6月24日～28日の5日間、茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科の3年生3名が「管理栄養士」の資格を得るための臨地実習に来ました。給食室の作業が中心でしたが、1年1組、1年2組、2年1組へ配属となりました。朝や帰りの時間、給食、休み時間などにそれぞれの学級で子供たちと関わり、一緒に遊んだり、給食を食べたりしてもらい、子供たちは大喜びの様子でした。

給食時には、栄養指導の実践として「食べ物のはたらき」について、低学年向けにクイズなどを通して、赤・黄・緑のグループに分けた栄養素の話をしてくださいました。当日の給食を題材に、野菜などを好き嫌いすると不足してしまう栄養素はどれかなど、子供たちに考えてもらいました。子供たちは「どの色のグループも食べるといいだね」「緑のグループの野菜とかも食べてみるようにしましょう」など学んだことを生かそうとする意欲が見られました。ご家庭でも、お子さんへ「好き嫌いなく食べることの大切さ」を改めて話題にしてみてください。



食べ物は3つのグループに分かれる

<p>エネルギーになる</p>	<p>からだをつくる</p>	<p>ちょうしをととのえる</p>
-----------------	----------------	-------------------

誰かの幸せな人生のために、健康な食生活をサポートできる、素敵な管理栄養士になってください

知って便利

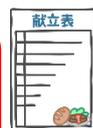
おたより・献立表の配信データ 活用方法

様々なおたよりや献立表が、用紙に印刷して配付ではなく H&S でデータ配信になって年月が経ちましたが、みなさんはどのようにご覧いただいていますか。一度見て終わりという方も多いと思うのですが、今回は活用方法や主な利点をご紹介します。

★データ配信の主な利点★

- ・白黒でなくカラーで見られる。
- ・写真などが見やすい。
- ・買い物時など出先で確認できる。
- ・かさばらないで保管できる。

スマートフォンの「スクリーンショット」機能で画像として保存しておく、すぐに見返すことができ便利です。献立表は拡大して部分的に保存すると見やすいです。



スクリーンショット機能の使い方

機種によって異なりますが、方法は主に3つあります。

1. 「電源キー」「音量ダウンキー」同時押し
2. 「電源キー」長押し
3. 「アプリ履歴画面」で「スクリーンショット」を選択