

# 5月食育だより

【毎月19日は食育の日】

鋸南町学校給食センター

そろそろ気をつけたいね!

## 初夏からの水分補給

急な暑さに体はびっくり!



「春が来た! 気持ちがいいな…」と思っていた体は、まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気をつけて水分補給をしましょう。

ふだんは水や麦茶で!



ジュースはさとう(糖分)、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながることもあるよ。水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。

運動前はとくにしっかり!



運動前の水分補給も忘れずに。水筒やジャグは日陰など涼しい場所で保管。ペットボトルはキャップをあげたら早めに飲みきろうね。

朝ごはんではまずしっかり!



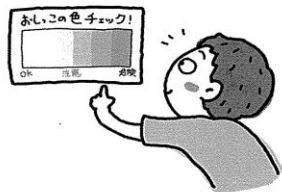
水分補給はまずは食事から。汗で失われるミネラル(塩分含む)も補給できます。ただし、塩分については予防的に多くとる必要はありません。

ちびちび、こまめに!



一度にたくさん飲むと体がびっくりするよ。のどがかわく前に、ひと口、ふた口、ちびちびこまめに飲んで水分補給をしましょう。

おしっこの色にも注目!



トイレに行ったらおしっこの色に注目。色が濃くなっていたら、体からの「お水が足りないよ」というサインだと思ってね。

保護者のみなさんへ

## 子どもたちの「味覚」を育てるために

味覚は、離乳期に始まる食体験によってつくられていきます。味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本の味があります。このうち、本能的に子どもが好む味は甘味、塩味、うま味ですが、その他の味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。そのため給食では、いろいろな味に出会う機会をできるだけ、たくさん提供していくことを心がけています。学校給食では、子どもたちの味覚を育てるために次のことに配慮しています。ご家庭でも参考にさせていただけたら幸いです。

### 1. 手作りや薄味を心がけています

食品本来の味が分かり、食塩の取り過ぎを防ぐために手作りと薄味を心がけています。市販の加工済み食品は、味付けを大人向けに強めているものが多いので、ご家庭で利用するときには食塩の取り過ぎに注意しましょう。



### 2. 旬のおいしさを味わいましょう

子どもたちが、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物が多いのは当たり前です。だからこそ、できるだけ本物のおいしい味のする、採れたての野菜や果物、魚などの旬の食材をぜひ食べさせてあげたいと考え、給食に取り入れています。子どもの味覚は正直ですから、おいしければ必ず食べます。



### 3. 大人がおいしそうに食べましょう

周りの大人がおいしそうに食べていれば、子どもは「おいしいのかな…」と興味をもちます。また給食時間に先生やお友だちと楽しく食べることで、新しい食べ物や知らない料理に関心を持ち、「食べてみようかな…」とチャレンジする意欲が生まれてきます。



### 子どもの成長とともに食の幅を広く豊かに

成長とともに、楽しい雰囲気の中でさまざまな食べ物や料理にふれて、興味・関心を持ち、食べられるものの幅が広がっていくことは、その子の人生をより豊かなものにしていきます。

