

お日さま

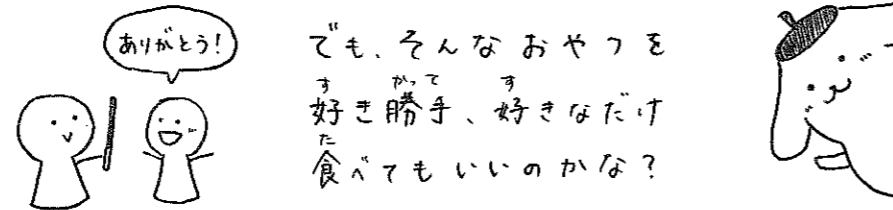
浦河小学校 ほけんしつ

おやつはなにを食べようかな？
今週は毎日お日さまを配ります(*~*)

一昨日とは打って変わって、昨日は朝から太陽が輝き、気温が高くなってきました。夏なので暑いのは当然なのですが、なるべく涼しいところを探して過ごしたいですね。
月曜日にお日さまを配ったところ、6年生のある男の子が「高石先生、体はってるな〜」と書いていたと聞きました。その言い方がおもしろく、先生は笑ってしまいました。お日さまを書くのは好きなので書いていて楽しいのですが、体をはって(笑)書いているお日さまなので、しっかり読んで、大切にしてくれると先生はとってもうれしいです。

おやつには何を食べますか？

「おやつ」は、1日のうちに、楽しみや安らぎを与えてくれるものです。



☆おやつは1日に...

☆200kcal くらいでいい？

200kcal が目安です。

・1日に大量に食べるのはやめておきましょう。

・カロリーだけでなく、お砂糖のとりすぎにもなります。



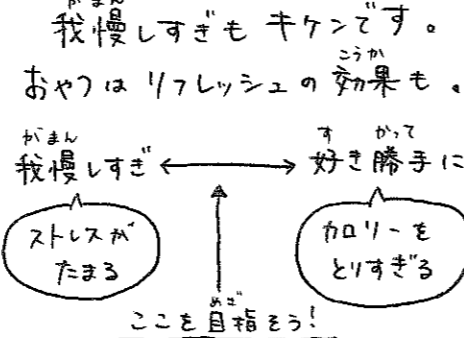
先生からのお願い

おやつは、「時間」と「量」を決めて食べよう。大事です。



先生はさいきんこんにやくゼリーがとっても好き。レモン味が好きです。

とは言え...



「おやつは全部なし!」とか、「好きなだけ食べる」なのではなく、時間と量をコントロールしておいしく食べましょう

おすすめは、お昼から夕食までの半分の時間に食べる。たとえば18時に夕食なら...

食べるのは、おにぎり→腹持ちが良い。くだもの→ビタミンほきゅう! あせんべい→あごが強くなる。などがおすすめです

今週末は遠足です。熱中症に注意!

体調管理と持ち物のポイント! 熱中症に気をつけて、楽しい遠足にしましょう!

体調は...?



ぼうし
日差しよけにたいかつやく! 外にいくときはかぶるようにしよう。

水とう
ういっした水分をほきゅう。のどがかわくまえにのもうね。

もちものは...?

タオル
汗をふくのにとってべんり。ひとり1まいもってこようね。

Q 水とうの中身は? 汗で失うミネラルがふくまれていると予断に効果的です。

Q 汗はかいたままだいいの? 汗はかわくことにより、体温を下げしてくれるので、よくかわくようにタオルなどぞぶきましょう。

おうちの方へ

★熱中症対策のリーフレットもくばります!

★今回の内容について

学童期のおやつは、1日の中における楽しみという意味に加え、食事だけでは足りない栄養素をおぎなうという意味合いも含まれています。上手におやつをとることで、栄養素の保管ができると同時に、腹持ちを良くし、食事のリズムを整えるという利点があります。一方で、量やエネルギーをとりすぎてしまうと、夕食を食べられなくなるなど食生活が乱れるきっかけになってしまったり、1日に摂取するエネルギーが過剰になってしまったりします。

学童のうち、そうしたおやつのリズムを整えるためにも、「時間と量」を決めることが大事です。好きな時に好きなだけ食べられる環境では、エネルギーが過剰になってしまいがち、夕食が摂れずに栄養素が偏ってしまいがちです。また、いわゆるだらだら食べは、むし歯を引き起こす原因にもなります。

ですが、夕食前など、ちょうど子ども達のおなか为空いてきて、おやつを食べたくなる時間帯かと思えます。「おやつ食べたーい」「今食べたなら夕食が入らないでしょ!」という会話は昔からよくありますね。そんな時、今回の内容を調べていて目から鱗だった方法が見つかりました。それは、夕食の一部をおやつに代わり前に借りするという方法です。そうすると総カロリー数は増えず、夕食が入らないこともないということです。なるほど、と感心しました。機会があれば活用してみてください。

★ジュースに含まれる砂糖について

今回、保健だよりと併せて、「ジュースに含まれる砂糖の量」という掲示物を作成しました。保護者の皆様の中にも、個別懇談の際にご覧になった方もいるのではないのでしょうか。子ども達の食いつきもよく、「このジュース、こんなに砂糖が入っているんだ〜」「このジュースよく飲むよ!」といった発言も聞かれました。この掲示物をきっかけに、ジュースに関する自分の生活を振り返ってもらいたいと考えております。これから夏がはじまり、水分を摂る機会も多くなると思います。その際にも、単に好みだけでなく、自分の健康を考えて飲み物を選ぶことができるきっかけになれば幸いです。