

8月の給食だより

牧野小学校
令和2年8月

毎日暑い日が続きますが、3食しっかり食べて元気に過ごさせていますか。暑さに負けない体を作る為に朝・昼・夕の3食をしっかり食べて、早寝早起きでこの夏を乗り切りましょう。また、夏は汗をたくさんかくので体の水分が失われやすいです。こまめに水分をとるようにしましょう。

水分をしっかりとろう！

- ① のどがかわく前にのみましょう。
のどがかわいた時にはすでに水分不足です。
- ② お茶や水をのみましょう。
ひやしすぎないようにしましょう。
- ③ 少しずつとりましょう。
一度にたくさんとっても吸収できません。
- ④ 運動をする時は、塩分もとりましょう。
汗をかくと水分と塩分が体から出ていきます。
- ⑤ 食事からもとりましょう。
ごはんやおかずにも水分はふくまれます。
3食しっかり食べることで、栄養とともに水分とミネラルもとれます。

規則正しい生活リズムが大切

朝寝坊や夜ふかしが続いてしまっている人はいませんか？
朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。
すると、時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。この時差ぼけ状態をくり返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。
毎日、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。



できることから始めよう 家庭の仕事

家庭の仕事には次のようにさまざまなものがあります。

- ・買い物をする
- ・食事をつくる
- ・使った食器や調理器具を片づける
- ・ごみを分別して捨てる

自分にできる家庭の仕事を見つけて、実行していきましょう。家族や周りの人と協力し合い、支え合って生活していくことが、自立につながっていきます。

また、実行した家庭の仕事をふり返り、さらにによりよい方法を考えて工夫しながら、家族と協力して続けていくことが大切です。



8月4日ははしの日

はしづかいを上達させよう！

用意するもの 小皿2つ・はし・大豆



片方の小皿に大豆を入れて、大豆をはしてつまんで、もう片方の小皿に移します。1分間に何粒移すことができるかを、おうちの人や友だちと競争するのも楽しいものです。大豆ができれば、次は小豆、米にも挑戦してみてください。

難しさアップ

