



食育だより 夏休み号

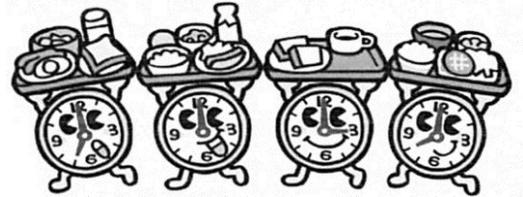
令和3年7月20日
白山市立北陽小学校



これから始まる楽しい夏休み！風邪もひかずに元気に過ごそう！！

でも、注意をしないと生活リズムが崩れてしまいます。学校が休みだからといってだらだらした生活にならないように早寝、早起き、朝ごはんを規則正しい生活をしましょう。

《夏休み中の食生活について》



① 1日3食しっかり食べよう。

特に朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べないと勉強もはかどらず
思いつき遊んだり、運動したり出来ません。朝ごはんをしっかり食べましょう。

② その日の疲れはしっかり睡眠をとって、翌日に持ち越しません。

夏休みは、外で思いつき遊んで体を動かしましょう。

でも、夜遅くまで起きてはいけません。学校に通っているときと同じように、9時～10時
までには、ふとんに入って体を休ませましょう。しっかり休むことで、つぎの日も楽しく過ごせます。
体を動かして太陽を浴びていることで、骨の中にカルシウムが貯まって大きく成長します。



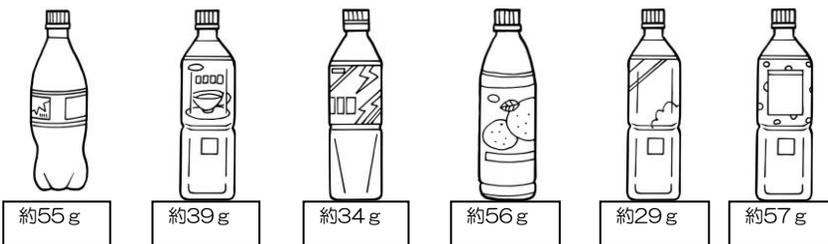
③ しっかり水分補給をしてください。

夏は暑くて、たくさん汗をかきます。汗をかいた分だけ水分補給をしっかりしてください。

では、どんなもので水分補給をしたらいいでしょう。

ジュース・スポーツドリンクを水代わりに飲まないでください。ジュースやスポーツドリンクには
たくさんの砂糖が入っています。最近では、清涼飲料水の飲み過ぎが原因で、だるい・のどが渴く
多尿・ひどいときには昏睡状態にもなる「ペットボトル症候群」が危ぐされています。
暑いときの水分補給は、砂糖の含まれていないお茶や牛乳などですといいですね。

たんさん飲料 こう茶飲料 スポーツ飲料 果実系飲料 低加リ-飲料 乳飲料



糖分量は一例です。

イラストはすべて500ml入りペットボトルです。

④ 夏野菜をたべて元気いっぱい！

夏野菜をしていますか？ きゅうり・トマト・かぼちゃ・なす・ピーマンなどがあります。

夏野菜には、体を冷やす効果があります。また、夏バテ防止の栄養がたくさん入っています。

太陽をたっぷり浴びた野菜をおいしくたくさん食べることをおすすめします。

- ・そうめんなどを食べるときにきゅうりのせん切りと一緒に食べる。
- ・夏野菜カレーをおうちで作って食べてもおいしいですね。
- ・油などで炒めて食べても、ビタミンやカロテンの吸収がよくなりますよ。

