



令和5年度

きゅうしょくだより7月



秦野市立末広小学校



いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と一日3回、栄養バランスのとれた食事をするに気を配り、夜ふかしせずによく寝て、しっかり一日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

しっかりと食べて夏ばて予防!



夏になると、そうめんなどのめんだけで食事を済ませてしまうことが、多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



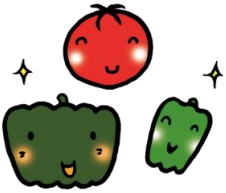
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきましょう。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

注意していますか？

体からのお“便”り

私たちの体から出てくる「便」や「おっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からのお便り」です。毎日、すっきり、よいうんちが出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかり食べ、体もよく動かすことが大切です。暑いからといって冷たいものを飲みすぎたり、食べすぎるとおなかをこわし、やわらかく嫌なおいのうんちが出やすくなります。また水分補給がしっかりできているかは、おっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。

