



きゅうしょくだより

越前市北新庄小学校

あおぞらにもくもくとしたくもあがり、ほんかくてきなつはじがはじまりました。ことしもうしょよそう今年も猛暑が予想されます。きおんたか、あつあつひつづつからだあつから暑さについていけず、しょくよく食欲がなくなったり、つか疲れやすくなったり、あたま頭がぼーっとしたりします。そのような体の不調を「なつばて」といいます。たのしいなつげんきす楽しい夏を元気に過ごすため次のことに気をつけましょう。

なつよぼう 夏ばて予防

なつしょくせいかつ 夏の食生活チェック

1 つめ 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



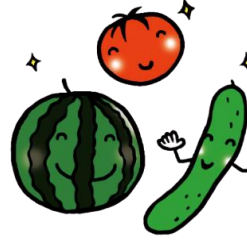
つめ 冷たいアイスやジュースばかり飲んでると、おなかがかえ、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 あさ 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 なつ やさい 夏野菜をたくさん食べよう



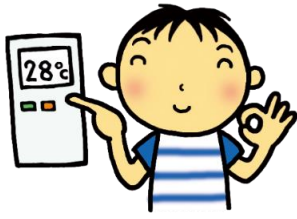
太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけではなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 ぎゅうにゅう わす 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のときの飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 れいぼう き 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用してよいでしょう。

6 よ 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「早寝、早起き」をモットーに生活しましょう。

しょくいく 食育チャレンジ

それぞれの季節にたくさんとれる野菜や果物の絵がかいてあります。のなかにもその季節をかきましよう!

たもの食べ物には、それぞれの地域でよく育ちたくさんとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物「しゅん」といいます。えいようまんてん栄養も満点ですよ。



1

2

3

4