



きゅうしょくだより

越前市大虫小学校

梅雨が明け、青空にもくもとした雲が上がり、本格的な夏が始まりました。今年も猛暑が予想されます。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体が暑さについていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりします。そのような体の不調を「夏バテ」といいます。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。

夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



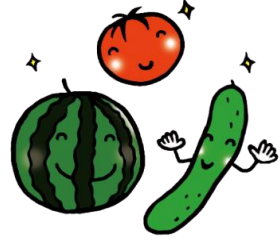
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 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 夏野菜をたくさん食べよう



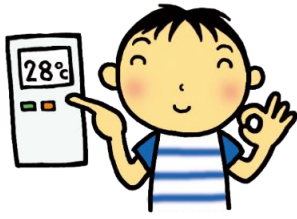
太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけではなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 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 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 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はつい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。

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。のなかにその季節をかきましよう!

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。栄養も満点ですよ。



1

2

3

4