



8月食育たより



西岐波学校給食
共同調理場
令和3年度

暑い夏の到来です。夏休みが始まると食生活も乱れがちになるので、注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活におちいりやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまうので、休み中も規則正しい生活を送ることが大切です。

夏休みを元気に過ごすための10か条



1 早寝・早起き・朝ごはん



学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊しがちです。規則正しい生活を心がけましょう。

2 食事は1日3食決まった時間にとる



生活リズムを整えるために、朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をとることが大切です。

3 ダラダラ過ごさずに、体を動かす



ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。

4 水分補給はこまめに行う



熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。

5 冷たい物を取りすぎない



内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲不振などを引き起こすことがあります。冷房の当たり過ぎにも気をつけましょう。

6 おやつを食べるなら、時間・量を決める



何かをしながらではなく、時間を決め、お皿にとって食べるようにしましょう。

7 夜食はなるべく食べない



寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。塾や部活などで夕食が遅くなる場合は、食事を2回に分けるのがおすすめです。

8 食事の後は歯を磨く



虫歯だけでなく、食べ過ぎも防ぎます。おやつの後も忘れずに磨きましょう。

9 旬の野菜や果物を食べる



夏バテや熱中症の予防にも効果があります。意識して食事に取り入れましょう。

10 食事のお手伝いに挑戦する



おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。