

いただきます！



おうちの方と読みましょう！

磯辺小学校 食育だより No. 4

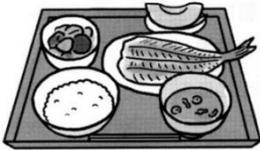
令和3年 7月16日

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。気温、湿度ともに高く食中毒の発生しやすい時期にもなります。健康管理に気をつけるとともに、手洗いなども忘れないようにしましょう。

夏休みを元気に過ごそう

みなさんが楽しみにしている夏休みが間もなくやってきます。しかし、休みの間には食生活が乱れがちです。夏バテしないで元気に過ごすためにも、規則正しい食生活を送りましょう。

1日3食きちんと食べる



三度の食事をきちんととり、好ききらいせずバランスよく食べます。特に、朝ごはんは大切です。

外で元気に遊ぶ



エアコンのきいた部屋ばかりにしていると調子をくずしてしまいます。朝や夕方涼しい時間は外で遊びましょう。

しっかり寝る



疲れをためないためにも、早く寝るようにしましょう。遅くても10時には布団に入りましょう。

おやつの食べ方も大事です！

夏休み中は時間もあるので、おやつをたくさん食べてしまいがちです。おやつを食べすぎるとむし歯や肥満の原因になってしまいます。おやつの約束を守って食べるようにしましょう。

約束 その1



時間と量を決めて食べます。

約束 その2



食べすぎないように、お皿やコップに小分けします。

約束 その3



食事や寝る前には食べません。

夏野菜を食べよう！

暑い夏、太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜はとておいしくなります。夏野菜は、たっぷりの水分やちょうどよいビタミンやミネラルを含んでいるので、汗をかく夏の水分補給にぴったりです。体を冷やす効果もあります。

特に夏野菜は、赤、黄、緑、むらさきなどカラフルな野菜がたくさんあります。いろいろな野菜を組み合わせ、1日350g食べるようにしましょう。サラダだけでなく、スープやカレーなどに入れてもおいしく食べられます。

