

ランチタイム

夏休み号

菊水共同調理場 源



なつ しょくせいかつ 夏の食生活について考えよう！ かんが

あつ なつ しょくよく 暑い夏は食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。
あつ ま まいにち げんき す きに負けず、毎日を元気に過ごすポイントを3つ紹介します。食生活に
き なつやす げんき す 気をつけて、夏休みも元気に過ごしてください^^



① まずは「早寝・早起き・朝ごはん！」

げんき す 元気に過ごすためには、普段通り早起きをして朝ご飯を食べることが^{あさ}
たいせつ せいかつ ととの まいにちづ 大切です。生活リズムを整えるためにも、毎日続けましょう。

あさ 朝ねぼう&朝ごはんぬきだと…？

よ 夜ふかしをして朝ねぼうをすると、一日のスタートが遅れ、生活リズムが
くず れぶそく あさ 崩れてしまいます。また、寝不足や朝ごはんを食べないと、熱中症にかかり
じゅうぶん すいみん あさ げんき す やすくなります。十分な睡眠をとり、朝から元気に過ごせるようにしましょう。



② 上手に「水分補給」をしよう！

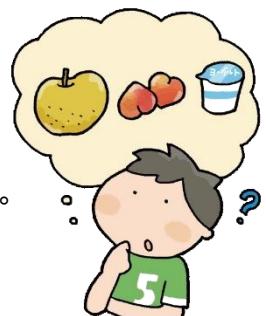


わたし からだ はんぶんいじょう みず 私たちの体の半分以上は水でできています。汗をたくさんかく夏には、脱水
じょうじょう ふせ じょうす すいぶんほきゅう ひつよう れいぱう き しつない みず 症状を防ぐためにも、上手な水分補給が必要です。冷房の効いた室内では、水
むぎぢゃ じゅうぶん いっぽう そとあそ うんどう よりゅう 始める前からこまめに水分補給をしましょう。のどが乾いたと感じる前に水分を
はじ まえ すいぶんほきゅう かわ かん まえ すいぶん とることを心がけるとよいです。

はげ あせ すいぶんいがい からだ ひつよう からだ そと 激しいスポーツなどで汗をたくさんかくと、水分以外にも体に必要なミネラルなども体の外に
で い かつよう 出て行ってしまうので、スポーツドリンクなどを活用しましょう。

③ 間食（おやつ）は「時間・量・内容」を考えて

かんしょく つづ ど しょくじ た なつ げんいん 間食を続けていると、3度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因に
かんしょく じかん りょう き た つづ なつ げんいん なったりします。間食は時間と量を決め、だらだら食べ続けないようにしましょう。
しょくじ た えいようそ おぎな やくわり また、おやつにはもともと「食事で足りない栄養素を補う」という役割がある
おお た ので、ビタミンやカルシウムが多いものを、おやつに食べるのもおすすめです。



✿保護者のみなさまへ✿

まもなく夏休みを迎えます。子どもたちが家庭で過ごす時間も長くなりますが、
生活リズムが崩れないように声かけ等をお願いします。また、夏休み中はじっくり
といろいろなことに取り組める良い機会です。料理作りにチャレンジしてみるな
ど、子どもたちが食に興味を抱くようにアドバイスをしていただけすると幸いです。

