



食育だより

向陽台小学校 栄養教諭 令和6年夏休み号

いよいよ、夏休みが始まります。暑さに負けず元気に過ごすために、 規則正しい生活を送りましょう。せっかくの長い休みの期間なので、何 か新しいことに挑戦してみるのも良いかもしれませんね。

------ 夏を元気にすごすための 夏 ば て 対 策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を









主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、 温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし をしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう





体温調節をスムーズに行うためにも、汗を 上手にかけるようにしましょう。

@,△♥♥@,△♥♥@,△♥♥@,△♥♥@,△♥♥@,△♥♥@,

暑いからと言って、そうめんやアイス、ジュースなど冷たい ものばかり食べるのはやめましょう。冷たいものを食べすぎる と、胃腸の働きが悪くなり、夏バテが悪化してしまいます。

他にも、冷たいものは甘みを感じにくいため、たくさん砂糖が使われていても気づきません。アイスやジュースなどをついつい食べすぎてしまうと、砂糖のとりすぎにもつながってしまいます。



誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。食事 を共にすることでコミュニケーションがとれ、お互いの心や体の調子を 知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。

7つのこ食

子どもの心身の健康に影響するとされる、7つの「こ食」について紹介します。



ダイエットのために 必要以上に食事量を 制限すること





1人で食べること



固食

同じものばかり食べ ること



固食

複数で食卓を囲んでいても食べるものが それぞれ違うこと



濃食

濃い味つけのものば かり食べること



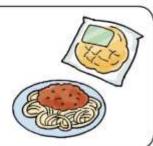
20食

子どもだけで食べる こと



粉食

パン、めん類などの 粉からつくられたも のばかり食べること



孤食と心身の不調との関係

朝食や夕食を1人で食べる子は、家族の誰かと食べる子に比べて、心身の不調を訴える割合が高くなる傾向があります。また、夕食を1人で食べる子は、身体のだるさや疲れやすさを感じたり、イライラしたりする傾向もあるという、調査結果も出ています。

