



しょくいく

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****バ****テ****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とろう



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。

孤食

1人で食べるこ



小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること



固食

同じものばかり食べるこ



個食

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



濃食

濃い味つけのものばかり食べるこ



子食

子どもだけで食べるこ



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



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。

