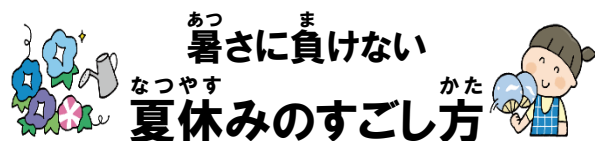


しょくいく 食育だより

なつやす 夏休み号

2022.07

いよいよ、^{たの}楽しい夏休みが始まります。^{あつ}暑さに負けず、^{げんき}元気にすごしてください。せっかくの^{なが}長い休みの^{きかん}期間なので、^{なに}何か新しい^{ちようせん}ことに挑戦してみるのも^よ良いかもしれませんね。



●朝食をとろう

朝食は1日の元気をくれます。

●早寝や早起きをしよう

夜ふかし、朝ねぼろは生活リズムのみだれにつながります。

●冷たいものとりすぎに気をつけよう

冷たいものの食べすぎは、胃腸が弱って、食欲が落ちてしまいます。

●栄養バランスの良い食事をとろう

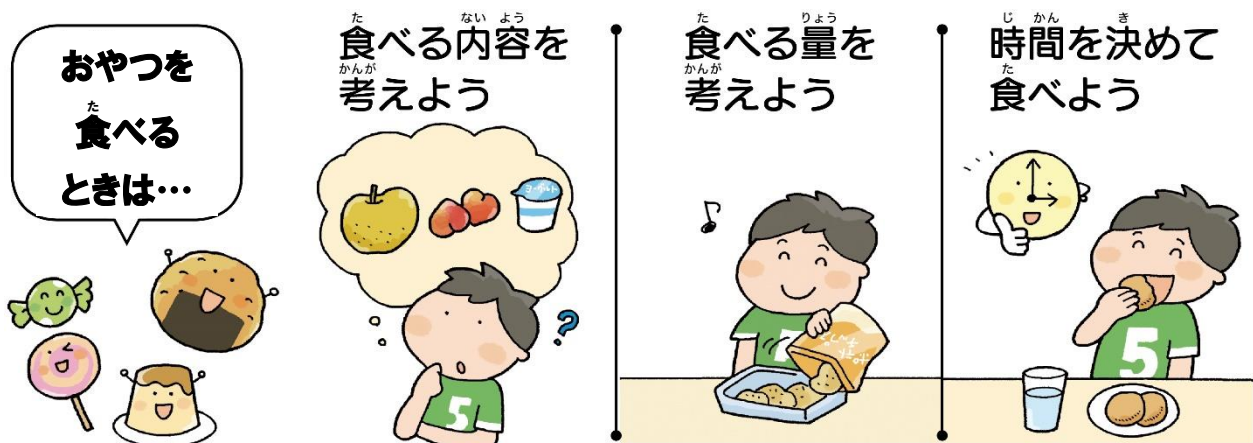
好きなものだけでなく、バランスよく食べましょう。



いえ しごと きょうりよく あ 家の仕事も、協力し合おう！



なつやす 夏休みは、いえ 家で家族と過ごす時間も長くなります。家族の一員として、自分ができる仕事を見つけて協力しましょう。



おやつは、^{しょくじ}食事で不足しがちな^{えいようそ}栄養素(カルシウムなど)を^{ふくむ}ふくむものと^{とりいれる}とりいれるとよいです。さとうや^{あぶら}油、^{しお}塩のとりすぎには^{ちゆうい}注意しましょう。また、3食の^{しょく}食事が^{たべられ}食べられなくなると、^た食べすぎないこと、^{いつまでも}いつまでも^{たべ}食べ続けられないことを意識しましょう。



7つのこ食

子どもの^{しんしん}心身の^{けんこう}健康に^{えいきよう}影響するとされる、7つの「こ食」について紹介します。

こ 孤食

ひとり食べること

こ 小食

ダイエットのために必要以上に^{しょくじりよう}食事量を^{せいげん}制限すること

こ 個食

複数で^{しょくたく}食卓を^{かこ}囲んでいても^た食べるものがそれぞれ^{ちが}違うこと

こ 固食

同じものばかり^た食べる

こ 子食

子どもだけで^た食べる

こ 濃食

濃い^{あじ}味つけのものばかり^た食べる

こ 粉食

パン、めん類などの粉から^{つく}つくられたものばかり^た食べる