

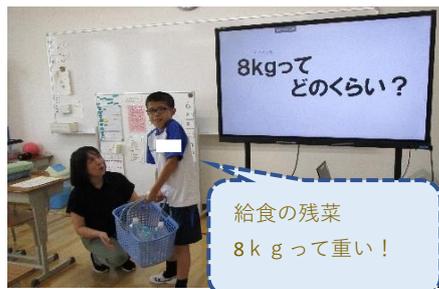
食育だより 7月

〈7月の目標〉
元気な体を作ろう

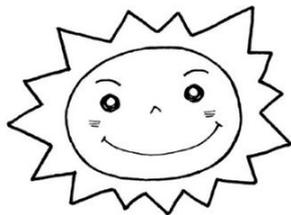
蒸し暑い日が増えてきました。梅雨が終わるといよいよ夏本番。今年の夏も暑くなりそうです。
熱中症を防ぐには、こまめな水分補給はもちろんですが、しっかりと睡眠をとることも大切です。生活リズムを整えて暑さに負けない体を作りましょう。



食育の授業を実施しました



6/9(月) 中学部1年生の総合的な学習の時間で「食品ロスについて知ろう」という授業を実施しました。
給食の残菜の量を知ることで、食品ロスを減らすために何ができるか考えることができました。給食は、栄養バランスを考えて献立を作っていることを知り、「苦手な食べ物もひとくちは挑戦してみよう。」など意識を高めることができました。一人一人の小さな取り組みが食品ロスを減らすことにつながります。
ぜひ続けてほしいです。



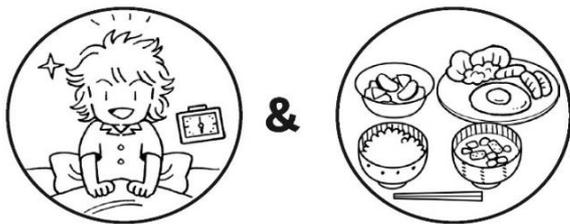
夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！



暑い夏、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。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをとるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊 & 朝ごはんめきでは…
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2 上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3 間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、ただただ食べ続けないようにしましょう。

夏休みもカルシウムを摂りましょう！

夏休みになると給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でもしっかりとるように心がけましょう。
牛乳が苦手な場合は、ヨーグルトやチーズ、小魚などでもカルシウムを補給することができます。



