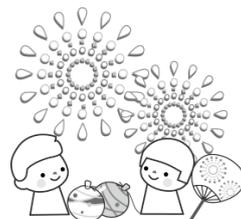


# 食育だより



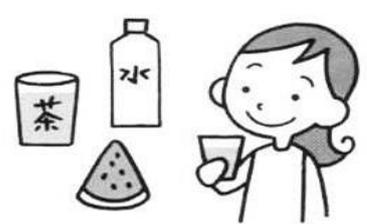
北九州市立曾根東小学校  
食育担当 高山五月

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。  
ただこの時期は、暑さや生活の乱れから体調を崩してしまうことが多くなります。  
規則正しい生活を心掛け、心身ともに健康で充実した夏休みを過ごすようにしましょう。



## 夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

<p><b>1日の生活リズムを食事からしっかりつくる</b></p>  <p>朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、よりよい生活リズムがつけられます。早寝・早起きも心がけましょう。</p>	<p><b>好き嫌いなく、しっかり食べる</b></p>  <p>夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。</p>	<p><b>こまめな水分補給を心がける</b></p>  <p>のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にはたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。</p>
---	--	---

夏休みは生活リズムが崩れやすいです。学校がある時のリズムでおうちでも生活できるといいですね。  
給食がないので自分で栄養がとれる食事を意識しましょう!



### ◎ 残食が増えています! ◎

4月に比べると、主食(主にパン)の残食が増えています。副食も食べ慣れない野菜の和え物や酢の物、煮豆等が苦手なようです。ご家庭でも色々な味を体験させてください。  
給食は1日の1/3の栄養しか取れないので、2学期もしっかり食べてもらいたいです。  
調理士さんも暑い中、頑張って作ってくれています!

