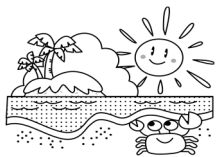




きゅうしょくだより



なつやす
夏休み明けは、
きゅうしょく
給食のはしを忘れずに！



なこそがっこうきゅうしょくきょうどうちようりじょう
勿来学校 給食 共同調理場
れいわ ねん なつやす ごう しょうがっこう
令和6年 夏休み号 < 小学校 >

いよいよ夏休みが始まります。

夏休みを元気に過ごすためには、規則正しい生活や栄養バランスの良い食事がとても大切です。ポイントをしっかり覚えて元気に夏を過ごしましょう。



夏休みの 食生活のポイント



①朝 食をとろう

朝食は1日の元気の源です。さらに、熱中症を予防する効果もあります。しっかり食べましょう。



②早寝早起きをしよう

夏休みも朝食をしっかりと食べられるよう早寝・早起きをしましょう。睡眠不足は熱中症リスクを高めてしまいます。



③冷たいものの とりすぎに気をつけよう

冷たいもののばかりとると胃腸が弱って、食欲が低下してしまいます。



④栄養バランスの良い 食事をとろう

主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、バランスよく食べましょう。夏バテ防止に役立ちます。



夏休み中のおやつは何を食べる？



夏休みは自由な時間が多く、おやつを食べることが増えるかもしれませんね。

しかしおやつの中には、食べ過ぎると健康がそこなわれてしまうものもあるので、注意が必要です。



そのおやつ、もしかして・・・



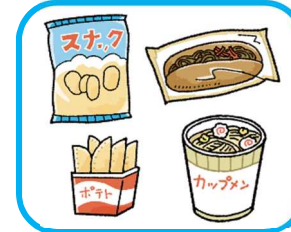
糖分とりすぎ！？

肥満になりやすく、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。骨が弱くなったり、むし歯の原因にも。



脂質とりすぎ！？

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また将来心臓の病気になる危険が高まります。



塩分とりすぎ！？

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管・心臓の病気などを引き起こしやすくなります。

おやつ = お菓子じゃないよ！



不足しがちなカルシウム・食物せんい・

ビタミンがとれるように、野菜、

果物、乳製品なども

とり入れてみましょう。



熱中症の危険がない時や汗をかかない時など、ふだんの水分補給は、水か麦茶で十分です。

糖分をとり過ぎないように、

ジュースの飲みすぎに注意！

