「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

食育だより

令和5年度　**夏休み号**
練馬区立光が丘第一中学校

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたくなりますが、冷たい物をとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。

なつやすみ

～元気に過ごすための約束～

なんでも食べて、夏バテしらず！

◎偏った食事は、夏バテや肥満の原因になります。

つめたいものは、ほどほどに！

◎内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲が落ちてしまいます。

やたらとおやつは、食べないで！

◎おやつは、時間や量を決めて食べましょう。

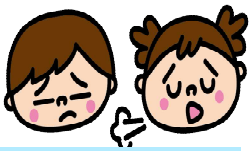
すいぶん補給を、忘れずに！

◎熱中症予防のために、屋外だけでなく、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。

みんなそろって、楽しく食べよう！

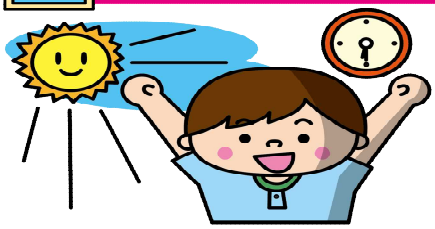
◎家族と共に食事をすることで、会話を楽しみながら、ゆっくり噛んで食事を楽しむという習慣が、より消化吸収を促すことにもつながります。

生活リズム乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

夏が旬の野菜を知ろう！

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

夏が旬の野菜

【9月の給食について】

夏休み明けの9月1日（金）から給食が始まります。当番で持ち帰ったエプロン等を忘れずに持ってきてください。9月の「食育だより」、「献立表」は1日に配付します。

★1日（金）の献立　牛乳／ハヤシライス／野菜のペペロンチーノソテー／りんごゼリー

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】
今月の引き落とし日は8月21日（月）です。