



平成27年7月17日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐野 匡
栄養士 永山 真衣

いよいよ夏休みがはじまります。学校が休みになると、ついつい夜ふかしや朝ねぼうをしてしまい、朝ごはんを食べなかったり、おやつを食べすぎたりと、食生活がみだれやすくなります。かたよった食事は夏バテや肥満の原因になるので、夏休み中もきそく正しい生活を心がけて9月1日に元気なすがたを見せてくださいね！

元気に過ごそう！夏休み

(夏休みの生活について、あなたは3つのうちどれを選びますか？チェックしましょう。)

<h3>●朝ごはん</h3> <p><input type="checkbox"/> ①朝は食欲がないので、何も食べない</p> <p><input type="checkbox"/> ②野菜ジュースとドーナツを食べる</p> <p><input type="checkbox"/> ③ご飯とみそ汁、目玉焼きを作って食べる</p>	<h3>●昼ごはん</h3> <p><input type="checkbox"/> ①朝ごはんを食べなかった分、おなかいっぱい食べる</p> <p><input type="checkbox"/> ②ファストフード店でハンバーガーとポテトフライ、チキンナゲットを食べる</p> <p><input type="checkbox"/> ③そうめん、ハムやキュウリなどの具をプラスして食べる</p>
<h3>●夕ごはん</h3> <p><input type="checkbox"/> ①食後のデザートにアイスを食べる</p> <p><input type="checkbox"/> ②ご飯は太るから食べずに、からあげをたくさん食べる</p> <p><input type="checkbox"/> ③ご飯と、旬の夏野菜たっぷりのおかずを食べる</p>	<h3>●水分補給</h3> <p><input type="checkbox"/> ①のどがカラカラになったら、冷たい炭酸飲料を一気飲みする</p> <p><input type="checkbox"/> ②果汁100%のジュースをこまめに飲む</p> <p><input type="checkbox"/> ③朝起きた時や寝る前、お風呂の前後にお茶を飲む</p>
<h3>●生活リズム・間食</h3> <p><input type="checkbox"/> ①外は暑いので、1日冷房の効いた室内で過ごす</p> <p><input type="checkbox"/> ②深夜のテレビ番組を見るために、夜食にカップラーメンを食べる</p> <p><input type="checkbox"/> ③ラジオ体操に参加するなど、毎日体を動かす</p>	

①が多かった人は夏バテ注意！

食事は1日3回、バランス良く食べることが基本です。甘い物をとりすぎると、ビタミンB1が不足して疲れやすくなります。水分補給には水やお茶などの甘くない飲み物をこまめにとり、適度に体を動かして汗をかくことも大切です。

②が多かった人は太り過ぎ注意！

ドーナツやポテトフライなど、油で揚げたものは脂肪が多く高エネルギーなので、食べ過ぎには気をつけて。カップラーメンやジュースもなるべく控え、食事は、ご飯などの主食を中心に、旬の夏野菜をたっぷりとるようにしましょう。

③が多かった人はこの調子で、楽しい夏休みを！

早寝・早起き、規則正しい生活と、過度な運動、バランスの良い食事を心がけ、健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね！

お盆

お盆は日本人にとって年を二分する大きな行事で、お供え物をして先祖を供養します。お供え物には季節の野菜、花、団子、果物などを供えます。地方によりさまざまな風習がありますが、割りばしで作った足を野菜につけて、きゅうりの馬やなすの牛を供える習慣もあります。祖先の霊がきゅうりの馬に乗って早く戻ってこられるように、そして帰りはなすの牛に乗ってゆっくり帰っていただくという意味が込められています。もとは「盂蘭盆会(うらぼんえ)」という、祖先を祀り、苦しみを救う仏教の行事がはじまりでしたが、祖先を大切に思う日本人の国民性とも一致し、日本でも大切な行事として根付いていったようです。

夏こそ牛乳！

給食がない夏休みだから

牛乳はいろいろな栄養がぎっしり詰まった、「栄養のおたすけマン」です。食事やおやつで牛乳をコップ1杯飲むだけで栄養のバランスが整いやすくなります。給食のない夏休みだからこそ、毎日意識して牛乳を飲みましょう。

熱中症に負けない体づくりに

本格的に暑くなる前から、やや強めの運動をして、その後にコップ1杯ほどの牛乳を飲む習慣を続けることで、体の血液量が増え、汗をかきやすい体になります。熱中症の予防にも効果があるそうです。

成長期の今だから

牛乳には体を作るものになるたんぱく質やカルシウムが豊富です。牛乳のカルシウムは体に吸収されやすく、丈夫な骨をつくるためには欠かすことができません。とくに成長期にあるみなさんにはぜひ飲んでほしい食品です。