

# 食育だより 夏休み号



練馬区立豊玉中学校

いよいよ夏休みが始まります。長い休みに入ると、不規則な生活になりがちです。学校がある時と同じように、早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をしっかり食べて、生活リズムを崩さないよう心がけましょう。また、夏バテや熱中症を予防するためにも、こまめな水分補給をし、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

## 元気な夏休みをすごすために

早寝・早起き・

朝ごはん

規則正しい生活を送りましょう。



1日3食、決まった時間に食事をしよう

生活のリズムが整います。



水分補給をこまめに

熱中症予防のために室内でもこまめに水やお茶をとるようにしましょう。



ダラダラと過ごさずに体も動かそう

涼しい時間に運動をしましょう。



冷たい物を

とりすぎない

とりすぎると内臓が冷えて、消化が悪くなり、食欲が落ちます。エアコンの冷え過ぎに注意しましょう。



おやつを食べるなら、量と時間を決めよう

おすすめのおやつは、旬のくだもの、牛乳・乳製品などです。



旬の野菜やくだものを食べよう

ビタミンやミネラルも豊富で、夏バテや熱中症に効果があります。



食事の後は、

歯を磨こう

虫歯だけでなく、食べすぎも防ぎます。



## 夏休みに取り組みたいお手伝い

夏休みは、いろいろなお手伝いに取り組むのにとってもよい機会です。買い物や食事の準備、後片付け、家族の食事づくりなど、どのようなことができるか考えてみましょう。そして、毎日の生活の中で家族が気持ちよく生活をするためには、どのような仕事が行われているかを見直し、仕事を探して取り組んでみましょう。



## 夏休みもカルシウムをとりましょう



カルシウムって何？

カルシウムは、歯や骨の材料になる栄養素です。骨や歯を強くしたり、筋肉を動かしたりする働きもあります。特に、成長しているみなさんにとっては欠かせない栄養素です。1日650mg～800mgは、とるようにしましょう。



カルシウムは、どんな食べ物にふくまれているの？

カルシウムをふくむ食べ物は、よく知られている食品に、牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品があります。また乳製品以外にも、大豆・大豆製品や丸ごと食べられる小魚やししゃも、葉物の野菜にも多く含まれています。

## 8月31日 野菜の日



夏が旬の野菜（トマト、なす、ピーマン、きゅうり、ゴーヤ、ズッキーニ、かぼちゃ、とうもろこし、おくら、モロヘイヤ、枝豆など）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たい栄養を豊富に含みます。