

# 食育だより 特別号



令和7年7月18日

練馬区立豊玉第二中学校

明日から待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを送るためにも規則正しい生活習慣、栄養バランスの良い食事、こまめな水分補給などを意識して体調管理をしてほしいと思います。勉強に部活動、イベントなど一人一人が充実した夏休みを送って、2学期からも元気に登校しましょう。

## ○夏休み中も生活リズムを大切に○

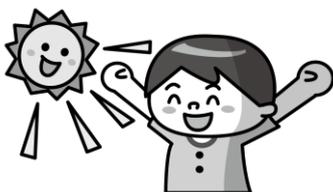
待ちに待った夏休みです。今年の夏はすでに暑い日が続き、疲れがたまってしまふことや夏休みならではの行事を予定していることと思います。また、夏休みは普段の学校が休みになるため、生活リズムが乱れてしまう人もいるのではないのでしょうか？規則正しい生活リズムは「なんとなくだるい」、「イライラする」、「やる気が起きない」など体や心の不調を予防してくれます。ぜひ、生活リズムを乱さずに、夏休み中は生活してほしいと思います。

正しい生活リズムで過ごすためには…

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

## ○夏バテを予防して元気に過ごそう○



ここ最近暑い日が続いています。この暑さで「夏バテ」気味の人もあるかもしれません。夏バテは「夏などの暑い季節に起こり、疲れが取れず、なんとなく倦怠感があったり、食欲がなくなったり、イライラしたりすること」です。夏バテになると食欲がなくなるため、そうめんなど簡単に食べられるものになりがちですが、栄養バランスが悪くなり、余計に夏バテが悪化してしまうこともあります。

夏バテには肉や魚、卵、豆・豆製品などに多く含まれる「たんぱく質」や豚肉やうなぎ、豆・豆製品、ナッツなどに多く含まれる「ビタミンB1」、野菜や果物、芋などに多く含まれる「ビタミンC」などが効果的です。また、夏野菜や果物には水分が多く含まれ、体の熱を下げてくれる働きがあります。積極的に食べるようにしましょう。その他にも、こまめな水分補給をすること、冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎには注意すること、香味野菜や香辛料、酢などを上手に使うことも効果的です。

