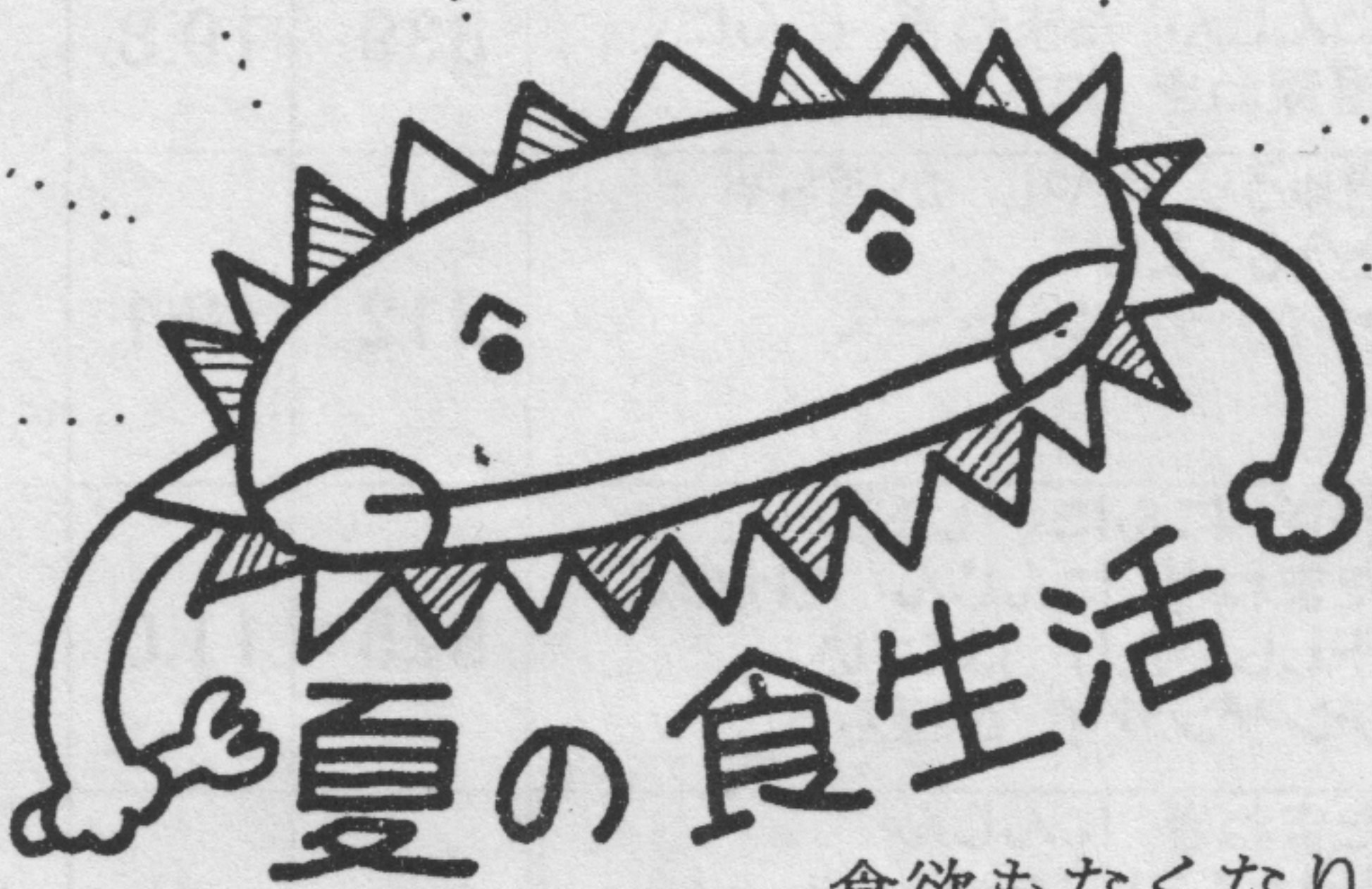


食育だより7月

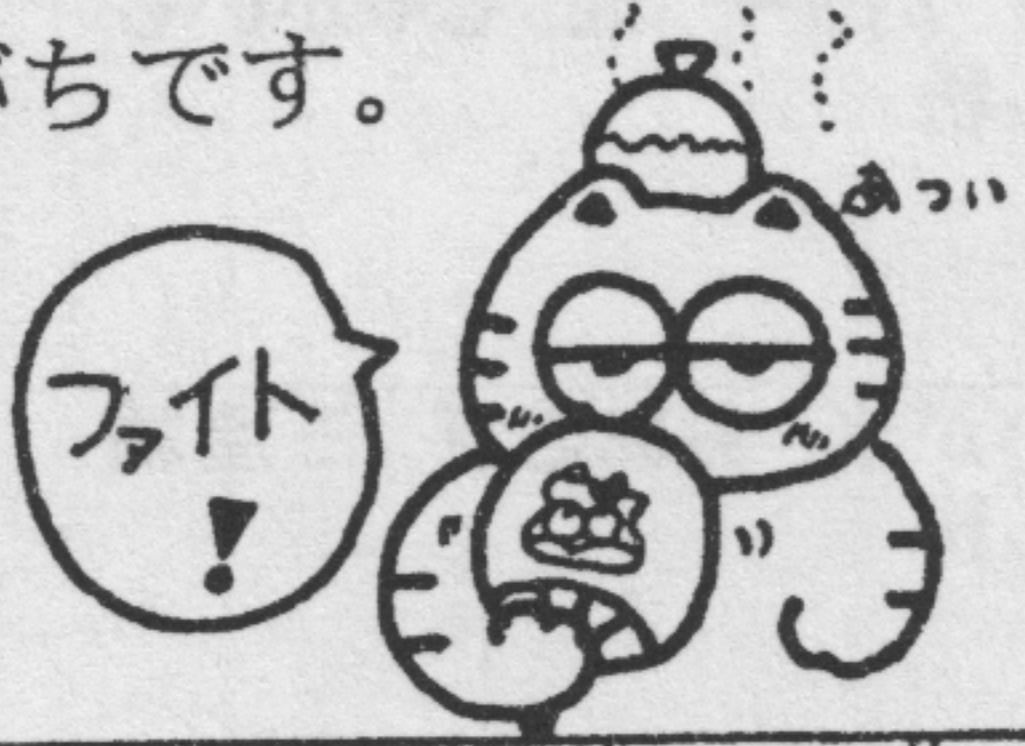


練馬区立豊玉第二中学校

早いもので1学期が終わりに近づきました。みなさんは、どんな1学期を過ごしましたか？思い通りに過ごせた人、まだまだだった人、いろいろだったと思います。梅雨が明けて、夏らしい日も多くなってきました。夏ばてなどしないように、毎日の生活にも気を遣いたいものです。暑さに慣れないこの時期には、「朝ご飯をしっかりと食べる」「水分補給をする」「睡眠をしっかりとる」「冷房などで冷やしすぎないように体温調節をしっかりとる」などの夏ばて対策で、元気に夏休みを迎えましょう。



暑い日が続くと、
食欲もなくなりがちです。
暑さに負けないように、
朝・昼・夕、3度の食事をしっ
かりとりましょう。



4 ビタミンA, B, C源をたっぷりとりましょう。



新鮮な野菜、くだものをたっぷりとりましょう。

1 朝ごはんは必ず食べましょう。

朝ごはんは1日の活動源です。
毎日の生活のリズムのなかで、朝
ごはんを食べるようにしましょう。

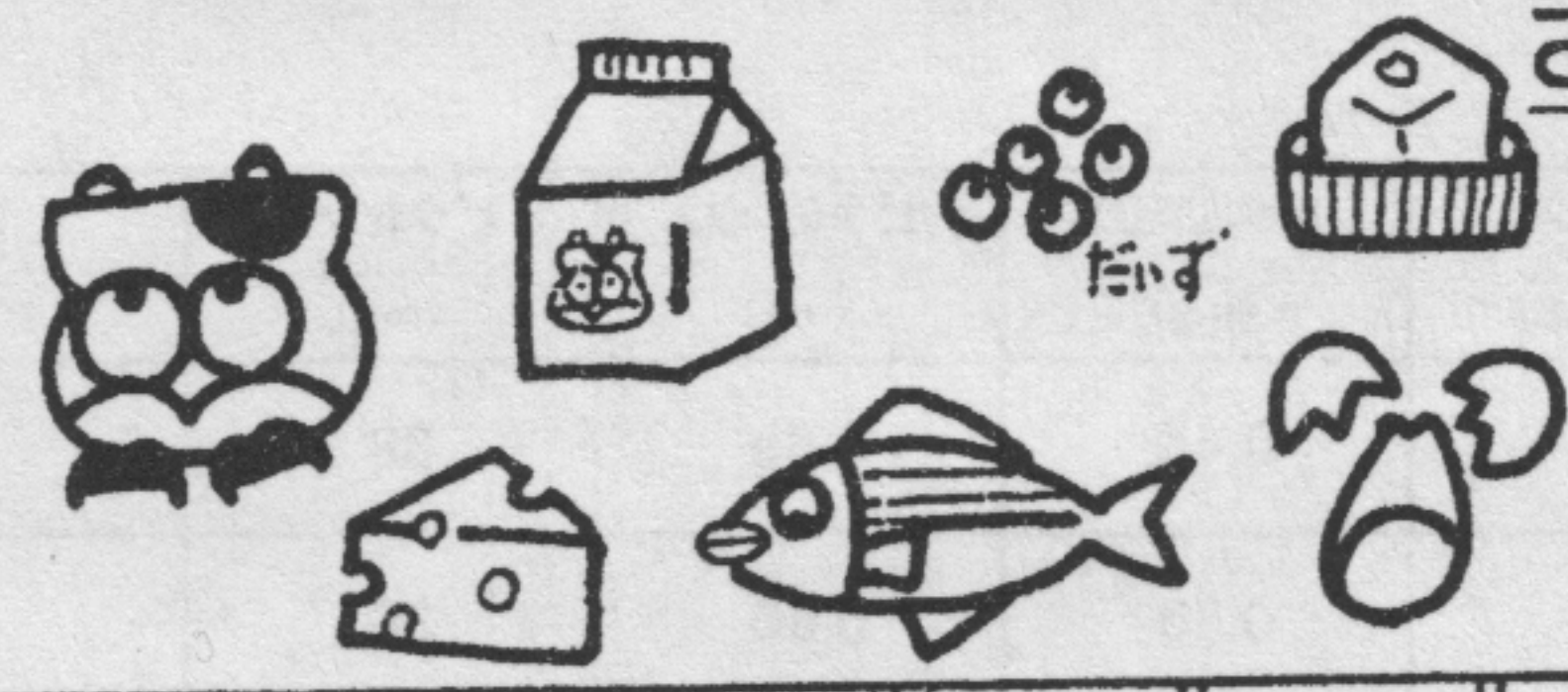


5 油を適度にとりましょう。



油はエネルギーが高く、少しの量で
多くのエネルギーをとることができる
ので胃の負担を軽くします。

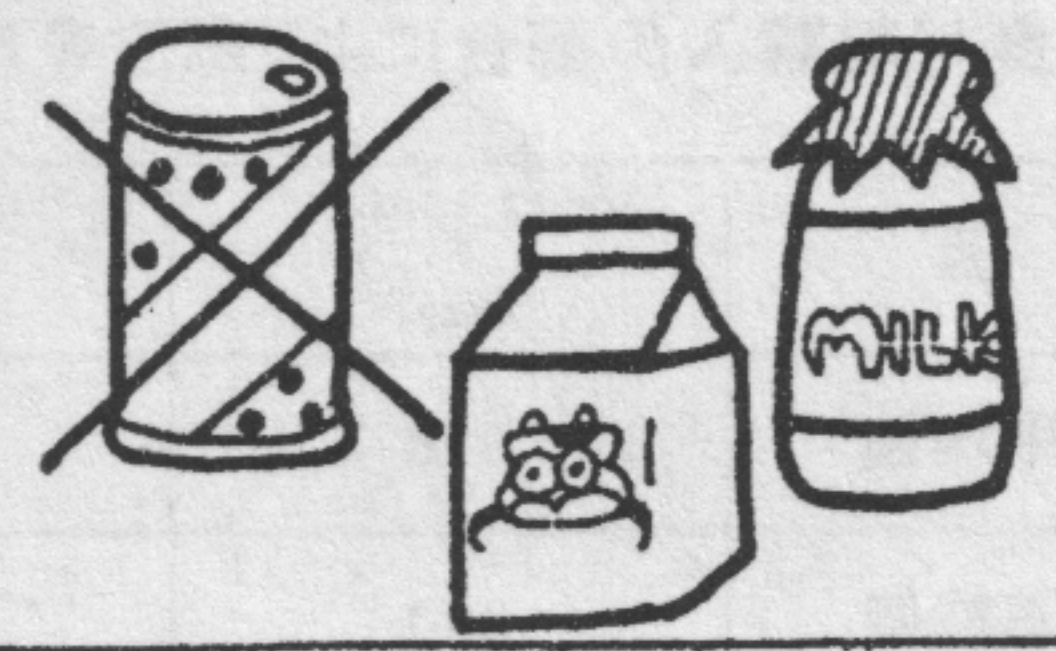
2 良質たんぱく質をたっぷりとりましょう。



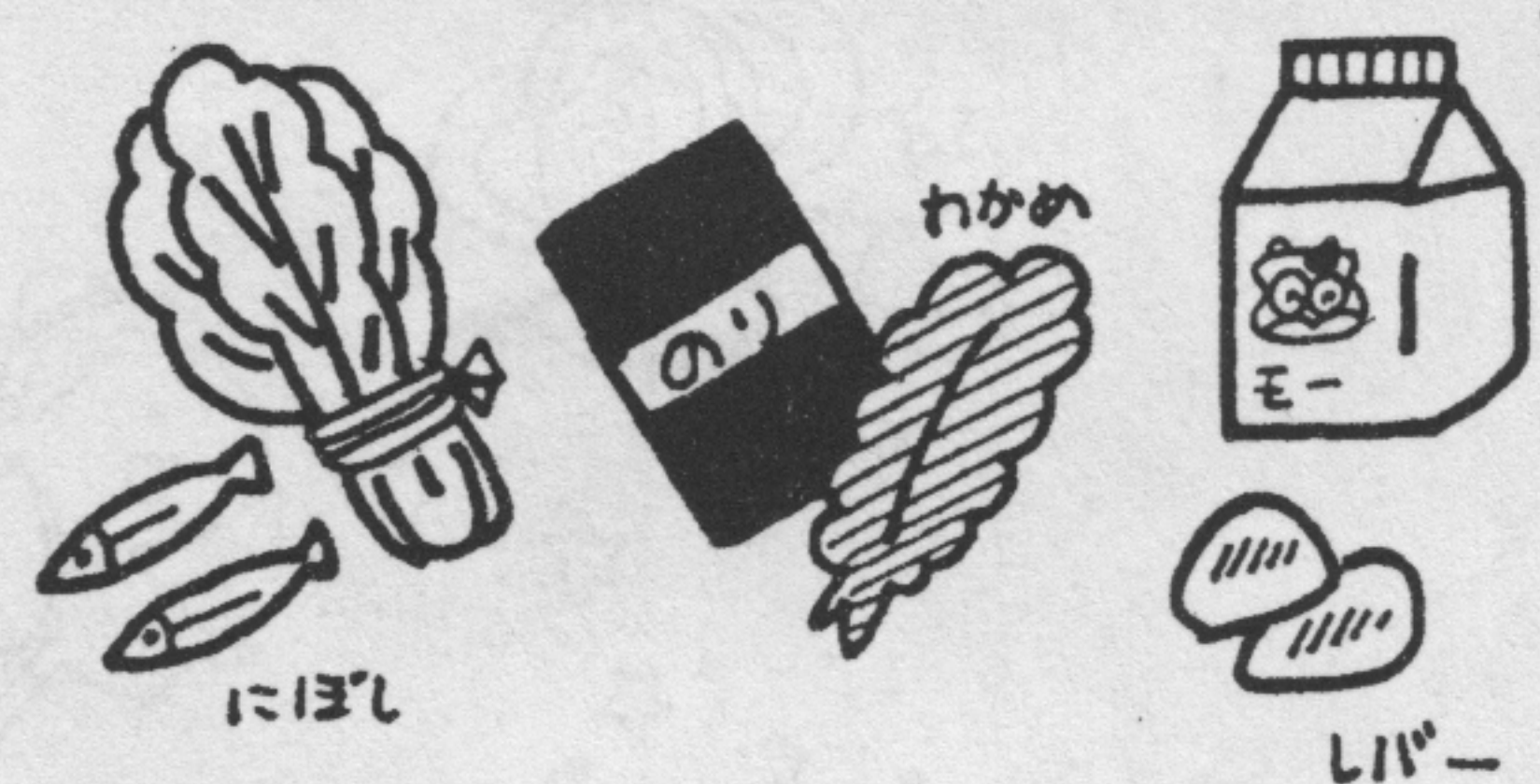
体の成長に必
要です。

6 1日1本(200cc)以上の牛乳をのみましょう。

清涼飲料水1本には、角ざと
う3~5ヶ分が入っています。
のどがかわいたら牛乳を！



3 カルシウム、鉄などのミネラル源をとりましょう。



鉄分が少ないと
貧血を起こしやす
くなります。

7 冷たいのみもの・食べものをとりすぎないように。



冷たいものばかりとっていると
胃がよわり、また食事が食べられ
ずに夏バテしやすくなります。

