

# 食育だより7月



練馬区立豊玉第二中学校

梅雨があけると一気に暑さがやってきます。本格的な暑さに備えて熱中症対策や水分補給を心がけて、「夏バテ」しないように規則正しい毎日の生活を送りましょう。夏バテは急な暑さに体調が追いつかず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。朝食をしっかりと食べ・睡眠をしっかりととり規則正しい生活を心がけることで夏の暑さにも負けずに元気に過ごしましょう。

## 夏ばて予防

## 夏の食生活チェック

### 1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



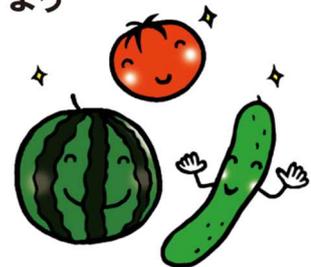
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

### 2 朝ごはんをしっかりと食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

### 3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

### 4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

### 5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

### 6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。