

# 食育だより

平成 28 年度 7 月 練馬区立大泉学園中学校

校長 桐野 和之

いよいよ 7 月、日に日に暑さが増す季節になりました。疲れがとれない、食欲がわからないなど夏バテぎみの人はいませんか？規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏をのりきりしましょう！

## 夏を元気に過ごすための食生活

◎3 食きちんと食べる  
栄養が不足すると、体は疲れやすくなります。朝ねぼうをして朝御飯を食べないことがないよう、朝からしっかり栄養のバランスを考えて、食べましょう。

◎こまめに水分をとる  
暑い夏は汗を多くかくので、体から水分が失われ、脱水症状などを引き起こしやすくなります。のどがかわく前からこまめに水や麦茶で水分をとりましょう。

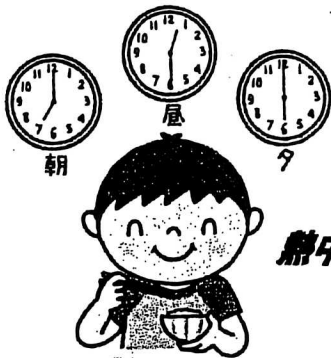
◎おやつを食べ過ぎない  
おやつを食べ過ぎたり、だらだら食べると食事が食べられなくなり、栄養がかたよりの原因となります。また、冷たい飲み物のとりすぎで胃腸が弱くなりがちなので気をつけましょう。



① 3 食きちんと食べる

② こまめに水分をとる

③ おやつを食べ過ぎない



熱中症予防のカギは 水分補給



## 7月7日は七夕です

この日の夜、天の川の両岸にある「ひこぼし」と「おりひめ」が1年に1度だけ会うことができるという伝説にもとづいた星祭の行事です。七夕には、笹竹をたて、短冊に手習い事の上達を願い飾りつけたり、そうめんを食べる風習があります。給食では、7日 8日と冷やそう麺や星麩の汁や星をイメージしたゼリーを出します。楽しみにしててください。

