

# 食育だより 8月号

令和2年7月30日  
函館市立戸倉中学校

暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送り、新学期を迎えましょう。

夏休み中も

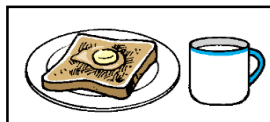
## 早寝、早起き、朝ごはん

○朝ごはんをしっかりと食べよう ～ 自分で作ってみよう

いつもの朝食にプラス1品 主菜・副菜など



+



+



牛乳を毎日  
飲もう！



中学生の適量は  
コップ2杯

○水分補給はこまめにしよう



部活の時は…

マスク着用時は、  
のどの乾きが感じ  
にくい状態です

たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。



熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給するようにしましょう。

### 冷蔵庫に常備する飲み物

日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。

清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、

たくさん飲むのはひかえましょう。



### ○食中毒に注意！

においや見た目だけではわからないものもあります。

食材の保管や残り物を利用する時には気をつけてください。



予防の基本は手洗い！

### ○夏野菜を食べよう！ 8月31日は野菜の日



夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。

夏に不足しがちな栄養素を夏野菜で補給しましょう。

### ○夏休みにお手伝いをしましょう

夏休みには、家族のために食事をつくったり、買い物や後かたづけを手伝ったりしてみましょう。

