



食育だより 8月号



令和4年 8月25日
函館市立戸倉中学校
函館市立旭岡中学校
北海道立函館高等支援学校

暑い夏が到来し、いよいよ夏休みが始まります。

夜ふかしをして、朝起きるのが遅くなると、朝食抜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生活を送ることをこころがけましょう。

夏休み中も

朝ごはんは規則正しい1日を

早寝・早起き・

朝ごはん

早寝!



早起き!



朝ごはん!



朝ごはんの充実は、子供たちの元気に比例し、生活リズムを整えることができ、学習や体調にも好影響があります。脳のエネルギー源の炭水化物、体温の上昇を促すたんぱく質をとることで、体を自然に目覚めさせることができるからです。

早寝・早起き・朝ごはんを意識して規則正しい生活習慣を身につけましょう。

夏休み中に

好き嫌いを克服しよう

◎好き嫌いがあるとどうなるの？

好きな食べ物ばかり食べていると、食事が偏ってしまい、生活習慣病になる可能性があります。いろいろな食べ物を食べる努力・挑戦を続けていきましょう。



◎食べず嫌いではないですか？

みなさんは味覚が変わりやすい時期です。小さい頃に一度食べただけという人は、食べられる様になっているかもしれません。でもアレルギーや体調を悪くした人は我慢しましょう



◎自分で作って食べ物の力を知ろう？

いつも食べている食べ物には、みなさんの体に必要な栄養素がたくさん含まれています。また切り方や料理の仕方でも味が変わることもあります。出来上がった物を食べるだけでなく、食べ物のことを学んで、料理にも挑戦してみましょう。



夏の誘惑!

甘く冷たいおやつに注意

冷たくて甘い物を取り過ぎると、弱った胃腸に負担をかけ、空腹を感じなくなり、夏バテの原因になることもあります。

暑い時こそバランスのよい食事です。夏を乗り切りましょう。



冷蔵庫に飲み物を

日常的な飲み物として望ましいのは、水や麦茶です。清涼飲料水やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水代わりにたくさん飲むのは、控えましょう。



夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜は、豊富な水分をビタミンが含まれています。さらに栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

