食育だより　７月号

令和７年７月１日
函館市立戸倉中学校
函館市立旭岡中学校
北海道函館高等支援学校

本格的な夏が近づいてきました。夏休みももうすぐです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。

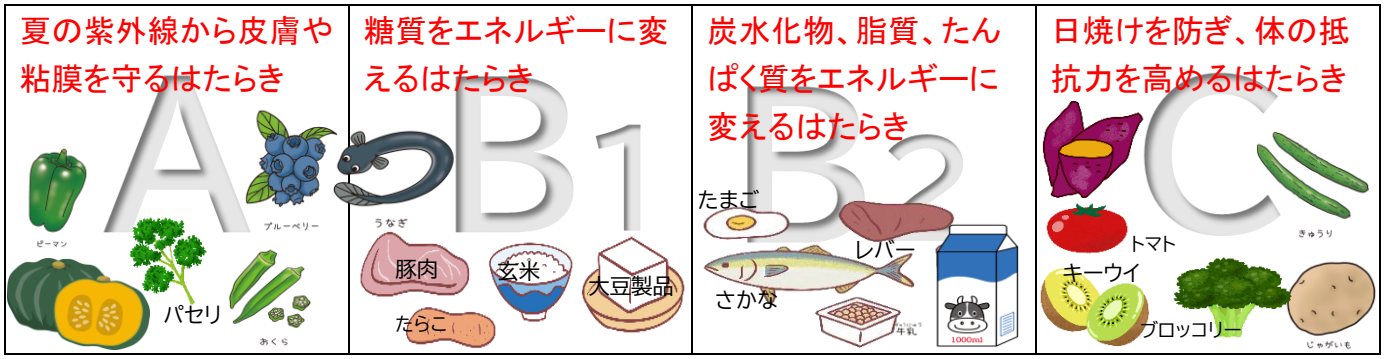
規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝て、しっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の食事のポイント

夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、頭がボーっとするなど体の調子が悪くなることです。暑い夏を元気に過ごすため食生活にも気を付けることが大切です。

夏ばて予防には「ビタミン ABC」

ビタミンというと野菜や果物を連想する人が多いかと思いますが、ビタミン B の多くは、動物性食品に含まれています。夏はそうめんだけの食事や、アイスやジュースを摂りすぎるなど糖質に偏りやすい傾向にあるので、糖質をエネルギーに変える働きがあるビタミンBが必要になります。意識して食べるようにしましょう。



衛生に気をつけよう

気温や湿度が上がり、体力が落ちる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては、活発に動く条件がそろっています。夏の間はいつにも増して食中毒の予防を意識しながら、換気や手洗いなど衛生対策をこころがけましょう。

食中毒の予防３原則