



給食だより

令和8年7月
東海村立白方小学校


梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑くなると、食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとることが、暑さに負けない体づくりに繋がります。

夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう</p> <p>夏野菜や果物からビタミンを補給しましょう。</p> 	<p>バ ランスよく食べよう</p> <p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえましょう。朝ごはんもしっかり食べましょう。</p> 	<p>て つぶん不足に注意</p> <p>貧血にならないためにも、しっかりと取りましょう。</p> 
<p>し ゃくよくを増やす工夫をしよう</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ。</p> 	<p>な っとう、うなぎ、豚肉で疲労回復</p> <p>ビタミン B1 は、疲れを取ってくれます。</p> 	<p>い ちょうにやさしい食事の摂り方をしよう</p> <p>摂り過ぎに注意しましょう。</p> 

1日3回の食事をとることが大切

おやつを食べ過ぎて、その後の食事を食べられなかったり、夜更かしをして次の日の朝ごはんを食べられなかったりしたことはありませんか。
きちんと食事をとらないと、生活のリズムがくずれる原因になります。



夏休み中の生活リズムを整えましょう

夏休み中に不規則な生活をしていると、学校が始まってから体調が崩れてしまいます。楽しい学校生活を送るためにも、チェック表で普段から生活リズムを整えるようにしましょう。

- 毎日、決まった時間に起きたり、ねたりする。(早ね早起き)
- カーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしている。(体内時計を整える)
- 毎日、朝ごはんを食べる。(脳や体が目覚める。)
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 夕方など涼しい時間に、外で体を動かす。
- テレビやゲームなどを使用する時は、時間を決める。
- ねる時、部屋を真っ暗にして眠る。(脳や体が休養する。)

