



# 食育だより

平成29年7月

下関市立長府小学校

湿度の高い、暑いが続いています。「疲れがとれない」「食欲がわからない」など、夏ばて気味の人はいませんか？夏ばて対策には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元気に過ごしましょう。

長府小学校の6月健康チェックカードの結果から

**朝食摂取率 ～朝ごはんをしっかり食べるに○がついた人の割合～**

◎7日間毎日食べた人・・・384人(87.9%)

○6日間食べた人・・・21人(4.8%)

▲残りの32人(7.3%)は時々、朝食を食べていないことがわかりました。

朝食摂取率が100%になるためには、ご家庭の協力が必要です。

毎日の朝食の準備をお願いいたします。



## 夏の食生活、こんなところに気をつけましょう！

**朝ごはんをしっかり  
食べよう！**



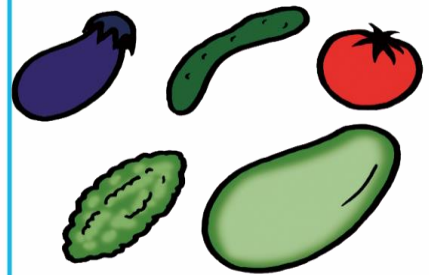
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

**こまめな水分補給を  
心がけよう！**



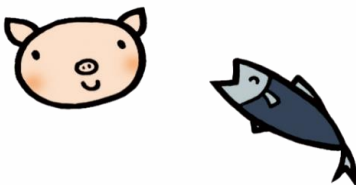
夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。

**夏野菜をたっぷり  
食べる！**



夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

**肉や魚など主菜のおかず  
をしっかり食べる！**



のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかり食べましょう。

**冷房のかけすぎに注意！**



体を冷やし、体調を崩してしまふことがあります。朝夕の涼しい時間に外で体を動かしましょう。暑い日中も扇風機などを利用して温度を下げすぎないようにします。就寝時はタイマーを使うなど工夫をしてみましょう。

**食中毒に気をつける！**



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。そして生ものは避け、中までよく火を通してから食べます。冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べきりましょう。