食育だより　7月号



令和８年７月
（毎月１９日は食育の日）
原谷小学校共同調理場

英語のことわざに“You are what you eat.”があります。
これは「食べたもので身体はつくられる」という意味です。
夏休み中、不規則な食生活を送ると疲れやすい身体になる、肌が荒れる、常にだるさを感じるなどじわじわと身体に影響がでてきます。
元気に２学期を迎えるために、夏休み中も規則正しい生活をしましょう！

夏休みの食生活のポイント

朝ごはんをたべよう！

朝ごはんは１日の元気の源です。
夏は寝ているときに汗がたくさん出るため脱水になりやすくなります。
それを補うために、水分も塩分も補給できるみそ汁がおすすめです。



早寝・早起きをしよう！

休みの日はつい夜ふかしをしてしまいます。
しかし寝不足になると体温調節をしてくれる神経が乱れ暑さに鈍感になります。
１日８時間以上寝るように心がけましょう。



おやつはルールを決めよう！

お菓子やジュースの摂りすぎは肥満や虫歯に繋がります。
『ジュースはおやつの時だけ』
『おやつは１日１つ』など
ルールを決めましょう。



冷たいものの摂りすぎ注意！

暑くなると冷たいものが食べたくなりますよね。
熱中症対策には効果的ですが、摂りすぎると胃腸の働きが低下し、食欲が落ちるため夏バテになりやすくなります。
摂りすぎには注意しましょう。



今年も暑い日が続きます。
しっかりと休息をとり
こまめに水分補給をしましょう！

