



食育だより

R5.夏休み号
上戸祭小学校

★おうちの人といっしょによみましょう

1年が一番暑い季節がやってきました。そして、待ちに待った夏休みです。夏休み中にいろいろな経験をしてほしいです。しかし、夏ばてをを起こしてしまったりは夏休みを楽しめなくなってしまうかもしれません。しっかりと食事をとって夏ばてを予防して元気に過ごしてください。

8月29日に元気に登校してくるのを楽しみにしています。合言葉は、「早寝早起き朝ごはん」です！

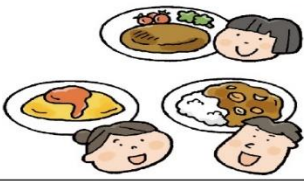
※29日の給食はビーフカレー・ゆでやさい・アイス（ガリガリ君）の予定です☆

暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう  冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
--	--	---	--

7つのこ食

1人で食べることを孤食といいます。そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

孤食 1人で食べるこ 	小食 ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること 
固食 同じものばかり食べるこ 	濃食 濃い味つけのものばかり食べるこ 
個食 複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこ 	粉食 パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べるこ 