



食育だより

平成29年7月号

宇都宮市立鬼怒中学校

7月 July

文月（ふみづき、ふづき）

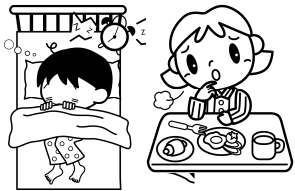
～ 夏休みの日の食生活 ～

もうすぐ夏休み。

学校は休みでも、みなさんの大切な成長期に休みはありません。

夏休み明けも元気に登校できるように、夏休み中の食生活に気を配りましょう。

気をつけて！ 夏休みにおちいりやすい食生活



朝ごはんが不規則



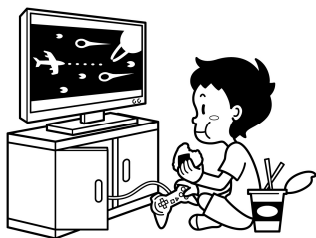
夏バテ



不健康



おやつをだらだら食べる



夜おそくまで食べている



肥満



食事がおいしく
食べられない



好きなものばかり食べる

こんなことにならないように…

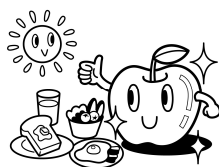
夏休みも、元気のもとは食事から！

げんきのもと①

規則正しい生活をしましょう！（食事は、朝・昼・夕、3食きちんと食べましょう。）

朝ごはんは、1日のスタートを切るための大切な食事です。

早起きをして、ゆっくり、しっかり、よくかんで食べましょう。



げんきのもと②

毎食3つ（主食＋主菜＋副菜）のお皿をそろえましょう！



食事は、主食（ごはん・パン・めん類など）＋主菜（肉・魚・卵・豆・豆製品などのおかず）＋副菜（野菜・きのこ・海そう類などのおかず）の3つのお皿をそろえると、栄養のバランスがとりやすくなります。

げんきのもと③

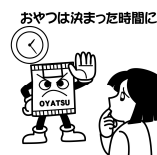
野菜やくだものをたっぷり食べましょう！



野菜やくだものは、体の調子を整え、疲労や病気、けがの回復などを助けてくれる大切な食品です。毎日かならず食べましょう。

げんきのもと④

菓子やジュースのおやつは少量、時間を決めて！



菓子やジュースのだらだら食べは、「肥満」や「夏バテ」のもと。
冷たいジュースやアイスなどの飲みすぎ・食べ過ぎに注意しましょう。

げんきのもと⑤

熱中症予防のため、こまめに水分を補給しましょう！



のどがかわいたら、甘いジュースではなく、麦茶や水で水分補給しましょう。
のどがかわいたら飲むのではなく、のどがかわく前に、こまめに水分を補給するようにしましょう。

げんきのもと⑥

家族で一緒に食事をしましょう！

健康な食事の習慣が身についていますか？
食事を楽しんでいますか？



家族みんなで健康になれるように、家族それぞれの食生活についても話合ってみましょう。