



食育だより

夏休み号



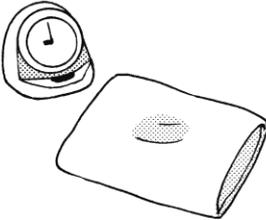
うちのひととよんでね。

宇都宮市立新田小学校
令和3年度 第4号



なつやす げんき す
夏休みも、元気に過ごしましょう！

暑さに負けない体づくりを！

<p>1日3食をしっかり取る</p> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p> 	<p>こまめな水分補給</p> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。</p> 
<p>冷たいものをとり過ぎない</p> <p>冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p> 	<p>十分に睡眠をとる</p> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。</p> 

飲み物の砂糖の量はどのくらい？

<p>オレンジジュース 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約18本分(約53g)</p>	<p>スポーツドリンク 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約10本分(約31g)</p>
<p>乳酸菌飲料 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約18本分(約55g)</p>	<p>コーラ 500mL</p>  <p>スティックシュガー 約19本分(約56g)</p>

※スティックシュガーは1本3gです。

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲まれます。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。



★うらもよんでね！



夏休みにチャレンジ!

家庭の仕事をやってみよう

家庭の仕事には、食べること、着ること、住むことにかかわる仕事や、家族に関する仕事、地域とかかわり社会を支える仕事などがあります。家の人がどんなことをしているかを調べてみて、自分でできること、やってみたいことなどに取り組んでみましょう。

夏休みは家にいる時間が多くなります。家庭で自分ができることをいろいろと探してみよう。



どんな仕事があるかな

- ★買い物
- ★調理
- ★食事の後片づけ
- ★洗たく物を干す
- ★洗たく物をたたむ
- ★部屋のそうじ
- ★風呂のそうじ



体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目につくことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

©少年写真新聞社2021

朝ねぼうをして朝ごはんを食べないと、1日に必要な栄養も不足してしまいます。学校がある日と同じ時間に起きて朝ごはんを食べましょう。