



夏休み特集

宇都宮市立陽光小学校
おうちのひととよみましょう

暑いが続いています。暑さに負けないためには、朝ごはんをはじめ、1日三食を規則正しく食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとるようにしましょう。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も大切です。元気に楽しい夏を過ごしましょう。



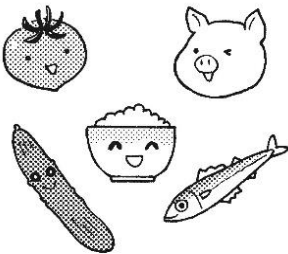
夏ばて していませんか



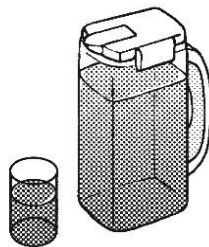
夏ばてとは、暑さのために体がだるくなったり、食欲がなくなったりすることです。食生活に注意して、暑さに負けない体をつくりましょう。

..... 元気に過ごす食生活のポイント

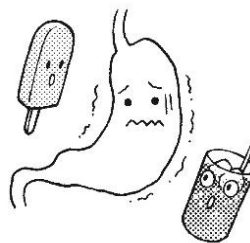
バランスよく
三食食べよう



こまめな
水分補給



冷たいものの
とり過ぎ注意



夏休み中も、栄養バランスのよい食事を三食とり、こまめに水分補給をするようにします。また、冷たいものを取り過ぎないようにして、常温のものや温かいものもとりましょう。

やってみよう

家庭の仕事ビンゴ

買い物	調理	食後の 後片づけ
洗濯物を 干す		洗濯物を たたむ
部屋の そうじ	風呂の そうじ	ごみを 分別して 捨てる

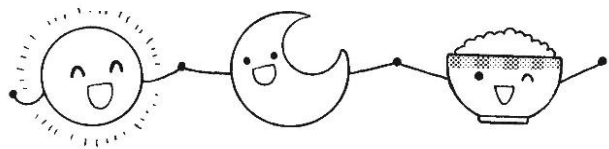
自分にできる家庭の仕事をやってみましょう。仕事ができたら、ビンゴの枠に色を塗ります。初めての仕事は、手順を調べたり、家族に教えてもらったりして覚えます。できることを増やすために、経験したことのない仕事にも挑戦して、縦横ななめをそろえましょう。

真ん中は、自分
で仕事を考えて記
入しよう！



夏休み明けの給食は、**8月29日（月）**から始まります。
給食当番の白衣など、忘れないようによろしくお願いします。

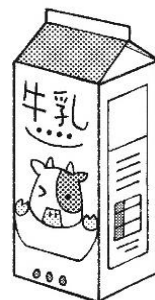
やっぱり 早寝・早起き・朝ごはん



夏休みは、つい夜ふかしをしたり、朝ごはんを食べなかったりして、生活リズムが乱れがちです。体調をくずさないためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

休みの日も牛乳

給食のない日は、ある日にくらべてカルシウムの摂取量が不足します。休みの日にも、食事や間食などと一緒に、牛乳を飲むようにしましょう。



食欲が落ちたら「しっかりと食べる」工夫を！

暑い季節は、食欲が低下しがちです。しかし、「暑いから食べられない」と食事の量が減ると、体に必要なエネルギーや栄養素が不足してしまい、体力や集中力が低下したり、疲れやすくなります。また、体内の水分量にも影響するので、熱中症予防という観点からも「しっかりと食べる」工夫が必要です。

唐辛子やスパイスの効いた食品は、食欲を刺激してくれます。また、酢の物はさっぱり食べられるだけでなく、疲労回復の効果があるのでおすすめです。そうめん、うどんといった喉ごしのよい食品も夏の定番ですが、麺類だけでは栄養が偏ってしまうので、肉や野菜類などの具も一緒に食べるといいでしょう。

砂糖のとりすぎに気を付けましょう！

夏の暑い日には水分補給が欠かせませんが、どんなものを選んでいますか？夏にうれしい清涼飲料水やアイスには、たくさんの砂糖が含まれているものがあります。砂糖をとり過ぎると、食欲が落ちてしまい、夏ばての原因にもつながります。砂糖をとり過ぎないように注意しましょう。



500mlの飲み物にどのくらいの砂糖が入っているかを、1本3グラムのスティックシュガーに例えると…



炭酸飲料
約20本分

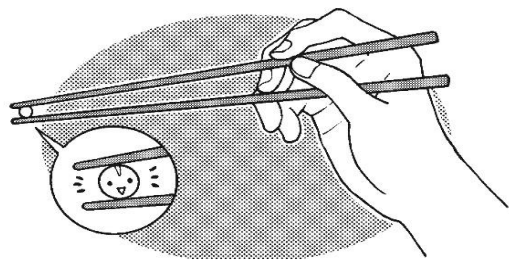


スポーツ飲料
約10本分

手軽に飲めるペットボトル飲料ですが、1本(500ml)飲んでしまうと、たくさんの砂糖をとることになります。また、冷たいものは甘さが感じにくかったり、炭酸飲料は喉ごしがよいため、たくさん飲んでしまう可能性もあるので、気をつけましょう。

暑い夏には、麦茶がおすすめです。ミネラルが含まれているため、熱中症の予防にも効果があります。

8月4日は はしの日



はしを正しく持とう



8月31日は
野菜の日