夏休み 食育だより

令和　元年　８月

奥越特別支援学校

１年で一番暑い季節がやってきました。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいですね。しかし、夏ばてを起こしてしまっては夏休みを楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏ばてを予防しましょう。

楽しい夏休み

夏休みこそ重要！

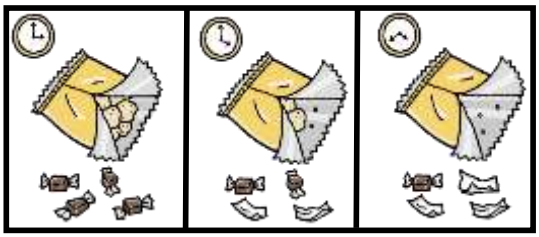
大切にしてほしい　栄養バランス

元気にすごそう

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりとるのは避けましょう。冷たいもののとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

だらだら食べはやめよう！



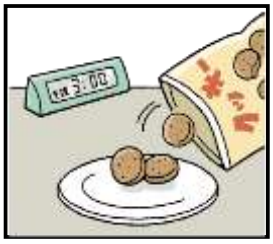
時間を決めずにだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

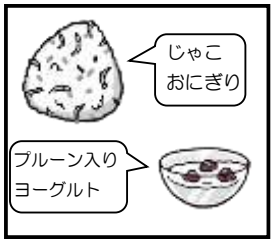
子どもがおやつに何を食べているかを　知っていますか？

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べていたり、こづかいで自由に買い食いしたりしていませんか？　そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。

間食は・・・

- 時間と量を決めて食べる
- 不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をとる
- 食品表示を見ながら食品を選ぶ





夏休みのポイント8か条

な んでも食べて夏バテ知らず

バランスのよい食事は、夏バテ予防になります。

つ めたいものは ほどほどに

冷たいものをとりすぎると、おなかをこわします。

や めよう！ とりすぎ！ おやつやジュース

おやつの食べすぎは、食事に影響します。

す ききらいを こくふくしよう

好ききらいのある人は、夏休みに1つでもへらすようにしましょう。

み どりの仲間を たっぷりと

不足しがちな緑の仲間の野菜をたっぷりとろう。

の むならお茶か 牛乳を

さとうのとりすぎ予防や、不足しがちなカルシウムの摂取を心がけましょう。

しょく よくモリモリ 元気な子

元気に運動して、しっかり食べましょう。

じ かんを決めて 1日3食

夏休みになると1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてとりましょう。

夏休みも 忘れずに！

早ね

早起き

朝ごはん