



令和7年7月1日
港区立御成門学園
御成門小学校
校長 阿部 俊幸
栄養士 日吉 恵美

湿度の^{しつど}高い、暑い^{あつい}日が続^{つづ}いています。つかれ^{つかれ}がとれない、食欲^{しょくよく}がわからないなど夏バテ^{なつばて}ぎみの人^{ひと}はいませんか。夏バテを防^{なつ}ぐためには、規則^{きそく}正しい生活^{せいかつ}と栄養^{えいよう}バランスのとれた食事^{しょくじ}をすることが基本^{きほん}となります。早寝^{はやね}・早起^{はやあ}きをして、しっかり朝ごはん^{あさごはん}を食べ、これからますます暑^{あつ}くなる夏^{なつ}を元氣^{げんき}に過^すごしましょう。

夏^{なつ}に心^{こころ}がけたい食事^{しょくじ}のとり方^{かた}

① 1日^{いちにち}3食^{しょく}、しっかり食^たべよう!



暑^{あつ}くて食欲^{しょくよく}がわからないこともあるでしょう。でも食事^{しょくじ}は1日のエネルギーのもとです。食事^{しょくじ}の回数^{かいすう}が減^へると栄養^{えいよう}が不足^{ふそく}しがちになり、夏バテ^{なつばて}しやすくなってしまう。とくに朝食^{ちようしき}は毎日^{まいにち}しっかり食^たべるよう心^{こころ}がけましょう。

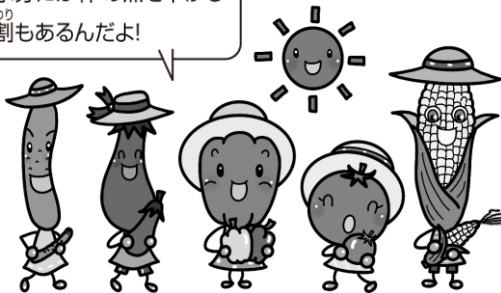
② 冷たいもの^{つめたいもの}の食^たべ過ぎ^すや飲^のみ過ぎ^{ちゅうい}に注意^{ちゅうい}しよう!



冷たいもの^{つめたいもの}をとり過ぎ^すると、胃^いや腸^{ちよう}のはたらき^{はたらき}を悪^{わる}くしてしま^おうことがあります。またジュースには糖類^{とうるい}が多く含ま^おれるもの^{もの}が多く、飲^のみ過ぎ^{ちゅうい}と余計^{よけい}にのど^{のど}が渇^{かわ}いたり、食欲^{しょくよく}をなくしたりするこ^こともあります。普段^{ふだん}の水分補給^{すいぶんほきゅう}は水^{みず}か麦茶^{むぎちゃ}で少^{しょう}量^{りょう}をこまめに^{おこな}うよう^{よう}にしまし^しょう。

③ 旬^{しゅん}の夏野菜^{なつやさい}をたくさん食^たべよう!

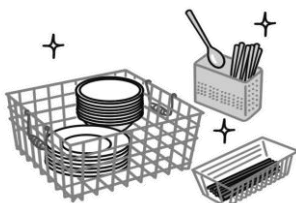
水分^{すいぶん}には体^{からだ}の熱^{ねつ}を下^さげる役割^{やくわり}もあるんだよ!



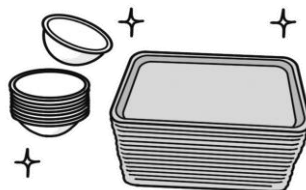
みずみずしい夏野菜^{なつやさい}が旬^{しゅん}を迎^{むか}えています。太陽^{たいよう}の光^{ひかり}をたっぷり浴^あびて育^{そだ}つ夏^{なつ}の野菜^{やさい}には、体^{からだ}の抵抗^{ていこう}力^{りき}を高^{たか}める「ビタミンA」や、暑^{あつ}さのストレス^{あつ}に体^{からだ}が負^おけないよう^{よう}にする「ビタミンC」を豊富^{ほうふ}に含^{ふく}むもの^{もの}が多く、水分^{すいぶん}もたっぷりです。

「ピカピカ返し^{がえ}」を心^{こころ}がけよう!

食^たべた後^{あと}の片づ^{かた}けをする人^{ひと}たちのこ^ころを考^{かんが}え、「ピカピカ返し^{がえ}」をこ^ころがけま^ましょう。



あらものしごとかんが
洗^しい物の仕事^{しごと}も考^{かんが}え、
食器^{しょくき}はきちん^{きちん}と重^{かさ}ね、
向^むきもそろえて返^{かえ}そう!



トレイなどにストロー袋^{ぶくろ}など、
ごみがついたま^ま返^{かえ}してい^いないか
確^{かく}認^{にん}しよう!



リサ^{かんが}イクルも考^{かんが}え、
ごみ^{ごみ}の量^{りょう}をな^なるべく
減^へらしてい^いこう!