



食育だより～夏休み号～

令和3年7月
甲斐市立竜王西小学校

毎日蒸し暑く、いよいよ本格的な夏がやってくるのを感じますね。
こまめな水分補給と休養をしっかりとって元気に夏をすごしましょう！！

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。2学期は、元気な姿で会いましょう。



<p>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</p>	<p>な んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p>つ めたいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p>や さいをしっかり食べよう</p>	<p>す いぶん補給をこまめにしよう</p>	<p>み んなで食事をする機会をつくろう</p>

水分補給のポイント

水やお茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

<p>喉がかわいていなくても 1時間ごとにコップ1ぱい！</p>	<p>あせ汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに</p>
--------------------------------------	-----------------------------------

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

<p>朝ごはん抜き No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など 体調が悪い</p>	<p>肥満・太り気味</p>
------------------------------	-------------	-----------------------	----------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを選けるポイント

<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p>	<p>周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す</p>	<p>室内ではエアコンを使用する こまめな換気も忘れずに</p>
-----------------	-----------------------------	--------------------------------	--------------------------------------

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

料理を始める前にすること

- 髪が長い人は結びましょう。
- エプロンや三角巾を身につけましょう。
- 爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

<p>レベル1 葉野菜を手でちぎる</p>	<p>レベル2 卵を割る お米を洗う</p>	<p>レベル3 ピーラーで皮をむく</p>	<p>レベル4 包丁で野菜を切る</p>	<p>レベル5 火を使って調理する</p>
----------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------