



# 給食だより



令和6年7月16日

7月の給食目標：食生活と健康について考えよう。

## 食生活に気を付けて楽しい夏休みを！

夏休みに入ると、食事の時間やおやつ時間が不規則になりやすいです。それによって、お子さんの生活習慣が乱れてしまうことが考えられます。今回は、夏休み中の家庭での過ごし方について食や健康の観点から「3つのアドバイス」を紹介したいと思います。ぜひ、参考にしていただければと思います。

### ルールを作ろう！

コーラやサイダーなど「清涼飲料水」という糖分入りの飲料の飲み過ぎやお菓子の食べ過ぎは、糖分や脂質の過剰摂取につながることもあり、**将来的に「肥満」「糖尿病」のリスクが高まります。**食べる時間と量を決めるなどルール作りをしましょう。



### 冷たいものばかりではなく 温かいものも！

冷たいものばかり食べたり飲んだりすると内臓が冷えて活動が鈍くなります。すると、**食欲不振や消化力の低下、下痢をしやすくなる**といった恐れがあります。温かいものも積極的にとるようにお声がけください。



### 朝ご飯を食べよう。

夏休み中も三食食べる習慣を続けてほしいと思います。消化にかかる時間を考慮して、遅くても朝9時までには朝食はすませようとお声がけをお願いします。**心身ともに健全な発育を促すためには食事からの栄養摂取が必要です。**まずは、主食となる食べ物だけでも良いので朝食を習慣化できるようにしましょう。



### おまけ

適度に体を動かす習慣をつけましょう。体を動かすと・・・

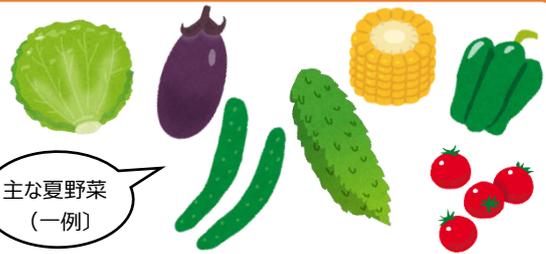


- ・集中力が高まる。
- ・食欲が出てくる。
- ・寝付きが良くなる。
- などなど・・・

良いことがたくさんありますので、散歩や体操または体を動かせる動画の視聴など取り組ませてみてください。

### 夏野菜を食べて体の中から涼しく！

これからの時期はきゅうりやトマト、ナスなど「夏野菜」が本格的に出回ります。夏野菜は水分やカリウムが豊富です。また、カリウムの利尿作用で水分と一緒に熱を放出することによるクールダウンが期待できます。加えて過剰な塩分を排出する働きもあるので、ぜひ旬を味わいながら体調管理をしてほしいと思います。



主な夏野菜  
(一例)

食育ピクトグラム：食育の取り組みを子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字。

4 太りすぎない  
やせすぎない



適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう

生活習慣病には、食事・運動・睡眠が深く関わっています。野菜を多く食べるようにする、メディアに触れる時間を減らし早く寝て朝ごはんと一緒に食べるなど、家族で健康目標を決めてみるのはどうでしょうか？また、自分の適性体重を知ること、毎日体重を測ることも健康づくりへの第一歩です。

作成：大崎市学校栄養士会