

# 食育だより

熊谷市立大幡中学校

食育担当

第4号

## 「夏ばて」に要注意!

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる「夏ばて」が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすために食生活面で気をつけることの確認です。

暑かばっかん  
夏ばてには  
ならんはい!



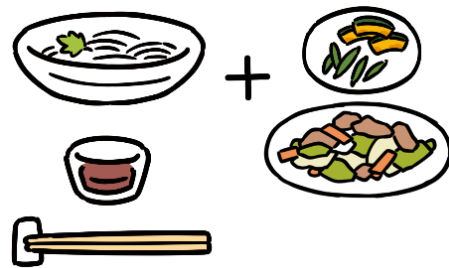
### 3食きちんと食べる!

「健康は食事から」。1日3回の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に間食しすぎたり、夜ふかしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



### 「主菜」「副菜」落ちに注意!

暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。肉・魚、野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質(ミネラル)が不足します。意識して主菜・副菜のおかずをそろえて食べるのが大切です。



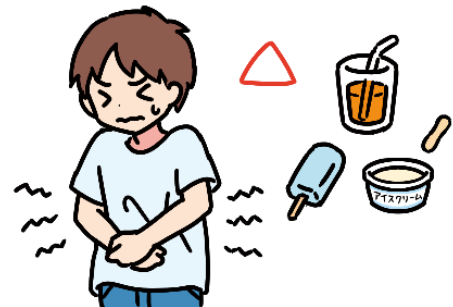
### 少しずつこまめに水分補給!

夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。ただし一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩します。「のどが渴いた」と感じる前に、コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。



### 冷たいもののとりすぎ注意!

冷たいもののとりすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲をなくす原因になります。水分補給の面からも、冷えすぎた飲み物は好ましくありません。また糖分の多いジュースは水分補給に適しません。



※飲み物だけでなく、食べ物からも水分補給できることも忘れないでください。ご飯やみそ汁からも水分が補給できます。そして夏が旬の野菜やくだものも水分や無機質(ミネラル)を多く含みます。

