

パクパク通信

えべつしりつだいさんしょうがっこう
江別市立第三小学校
食育だより NO 2

これから夏に向かって、気温もぐんぐん上がっていきそうな毎日ですが、暑いからといって冷たい飲み物やアイスクリームばかり食べていると、栄養がかたよってしまい体調が崩れたり、疲れて動けなくなったりしてしまいます。体力が落ちると、体の免疫力も落ちて、かぜにかかりやすくなったり、お腹をこわしやすくなったりと楽しく過ごせません。

そこで、しっかり食べて規則正しい生活を心がけましょう。

7月の目標

「よい食べ方をしよう」

食事のマナーに気をつけて、食べたことのないものでも食べてみよう。



夏こそ気をつけたい生活パターン

夏は暑くて、生活が乱れがちです。体の調子を整えるために、次のことに気をつけて夏を乗り切りましょう。

朝ごはんを抜いてもダイエットにはならないよ！

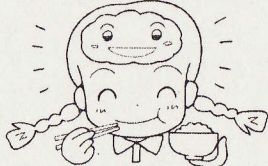


3度の食事をきちんと取る！

特に朝食は、その日を元気に過ごすための大切な原動力です。朝ごはんを見直してみよう。

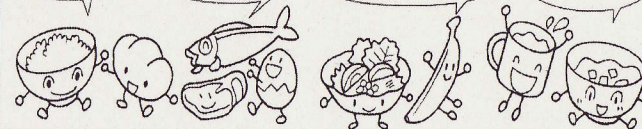
朝食の大切さを考えよう

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。



朝ごはんを食べよう ①~④がそろった食事をしてね！

- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



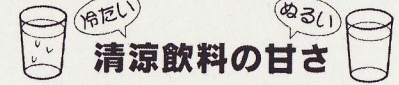
☆☆もうすぐ楽しい夏休み☆☆

甘い清涼飲料を飲みすぎると



炭酸飲料や甘いジュースなどには約10%の糖分が入っているものがあります。500ml入りのもので50gくらいの糖分を摂取してしまうことになりますので、飲みすぎには気をつけましょう。

くらべてみよう



清涼飲料の甘さ

コップを2つ用意して、それぞれに清涼飲料を入れます。1つは冷蔵庫で冷やし、もう1つは常温にしておきましょう。しばらくたってから飲みくらべてみると、常温のままの方が甘く感じられます。

がぶ飲み注意！

生活リズムをくずさないようにしましょう。



早ね、早おき、朝ごはん！