

食育だより



令和8年度 7月
夏見台小学校

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないような、いろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

夏休みの食生活のポイント

●朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。
しっかり食べましょう。

●早寝や早起きをしよう

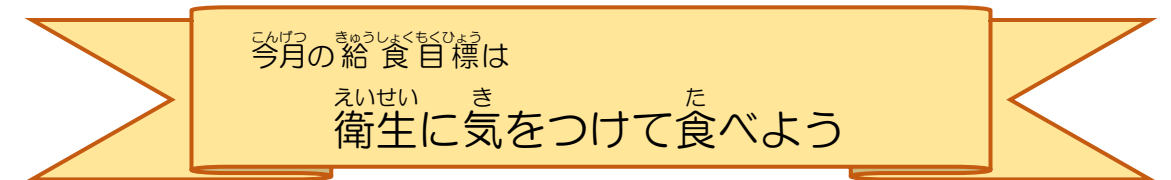
夏休みも生活リズムが乱れないように
早寝や早起きをしましょう。

●冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って
食欲が低下してしまいます。

●栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバラ
ンスよく食べましょう。



食中毒予防は「つけない」ことが大切

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。少しの細菌数でも食中毒を起こすことがあります。そのため、調理前や食事を始める前には手をしっかり洗ったり、家で調理する時は使い捨て手袋を使ったりして、食中毒の原因菌やウイルスを食品につけないようにすることが大切です。



保護者の皆様へ

☆16日で給食が終了します。最後の当番は白衣を持ち帰ります。お洗濯、ほころびの修繕等のご協力をお願いいたします。夏休み中はなくさないようにご家庭で保管していただき、9月1日(火)に忘れずに学校に持たせてください。よろしくお願いいたします。



熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。