

食のおたより

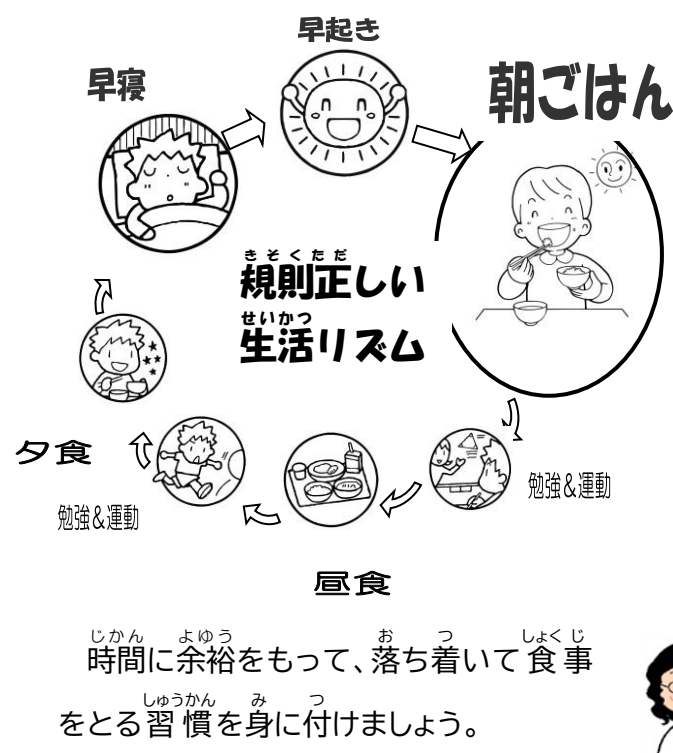
令和8年7月
夏休み特集号
船橋市立高郷小学校



夏休み特集号は、夏を元気に過ごすための『食』のポイント特集です。



1. 早寝・早起き・朝ごはん！



生活のリズムが一度くずれてしまうと、立て直すのは意外と大変です。

- ① 早めの就寝
- ② 朝日を浴びる
- ③ 朝食をしっかりとる

をポイントに、規則正しい生活をしましょう。



「夜更かしついでにおかしをつまみ、朝寝坊して朝食抜き…」なんて毎日にならないようにね。

夏休みこそ、災害への備えを、家族と一緒にやっておこう！

1923年(大正12年)9月1日11時58分、相模湾北西部を震源とするマグニチュード7.9と推定される「大正関東地震」が発生し、「関東大震災」とよばれる大災害となりました。約100年ほど前の出来事です。その教訓を忘れずに活かすため、9月1日は『防災の日』となっています。夏休みの時間をつかって、避難場所の確認や非常食の点検などを、家族と一緒にいきましょう。

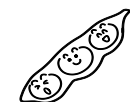
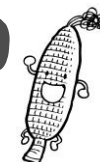
2. 夏野菜を味わおう！

野菜は、からだの調子を整えるビタミンやミネラルをたっぷり含んでいます。夏野菜は『旬』をむかえ、甘く、おいしくなります。冷やしたトマトやきゅうりは、そのままでもおいしくいただけます。とうもろこしや枝豆なども、ゆでるだけで手軽に食べられておすすめです。

冷やして食べると
おいしいよ！



旬



おやつどうぞ！

茹でると
甘くておいしいよ！

3. 上手に水分補給



水分補給にもT・P・O



① 普段の生活のなかでは

水・麦茶など甘くないもの



水分補給の基本です。清涼飲料(炭酸飲料など)の飲み過ぎは、夏バテ、肥満、むし歯などの原因になります。飲む時間と量に気をつけましょう。

② 大量の汗をかいたときは

スポーツドリンク

吸収がはやく、すみやかに水分補給ができます。汗とともに失われた電解質(Naなど)も一緒に補給できます。



期限前に食べて補充を！
(味見も大事だよ。)