

令和 2 年 8 月

今月の目標

千葉大学教育学部附属特別支援学校



1年で一番暑い季節がやってきました。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいですね。しかし、夏ばてを起こしてしまえば夏休みを楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏ばてを予防しましょう。



楽しい夏休み

夏休みこそ重要!!

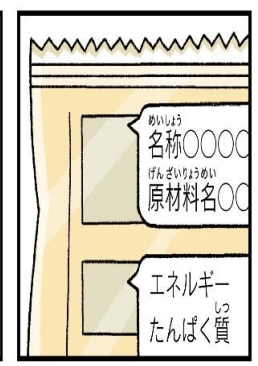
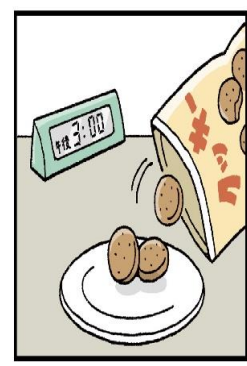
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

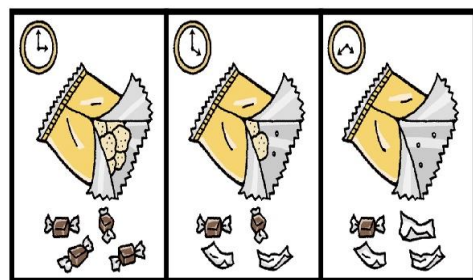
元気にすごそう

間食は……

- 時間と量を決めて食べる
- 不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- 食品表示を見ながら食品を選ぶ



だらだら食べはやめよう!



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。