




こんげつ もくひょう
今月の目標

あつ ま からだ
暑さに負けない身体をつくろう



つゆ あ 梅雨が明け、いよいよ夏本番です。あつ ひ つづ 暑い日が続くと、どうしても食欲しょくよくが落ちやすくなりますが、つめ 冷たいめんのみで済ませたり、食事しょくじを抜いたりすると、栄養えいようが偏り、夏バテなつ ねっちゅうしやうや熱中症ねっちゅうしやうの原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給すいぶん ほきゅうを心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <p>●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</p> <p>●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p> 	<p>夏野菜をしっかりと食べましょう。</p> <p>●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</p> <p>●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p> 
<p>こまめに水分をとりましょう。</p> <p>●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</p> <p>●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</p> 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <p>●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。</p> <p>●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</p> 

七夕の行事食 そうめん

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つめ」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「素餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

★7月6日(月)～7月17日(金)は、校内の歯と口の健康週間です。

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。