

食育

たより8月



令和4年8月1日
 文京区立大塚小学校
 校長 田村 純子
 栄養士 鈴木 真奈美

楽しい夏休みです。でも、学校が休みだからといって、生活がだらしくなっていませんか？休み中のおうちでの食生活で気を付けてもらいたいことです。

えっ！ めちゃくちゃホリデー？

いつまでも起きない



学校がないからと、夜はよぶかして、朝はいつまでもおふとんやベッドの中にいませんか。起きる時間がおそくなると、生活リズムもどんどん乱れていきます。

朝ごはんを抜く



朝ごはんは、1日を元気に始めるための大切な食事です。休みだからと、抜いてしまうと栄養のかたよりや生活リズムの乱れにもつながります。

おうちでゴロゴロ



涼しい朝や夕方の時間になるべく体を動かすようにしましょう。また、食事の準備や後片付けなど、おうちのお手伝いもすすんでやりましょう。

好きな時間におやつ



おやつは時間を決めて、だらだら食べていると、その後の食事が食べられなくなってしまうだけでなく、むし歯の原因にもなります。

牛乳、や~めた!



給食のない休み中は、成長期に大切なカルシウムが不足する傾向があります。おやつや食事のときに牛乳を飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などでカルシウムを補いましょう。

食べるのは好きなものだけ



かたよった食事は栄養バランスを崩すもとになります。おうちの食事でも、好ききらいをせず、おうちの人といろいろな食品や料理を食べて楽しみましょう。

