

7月 食育だより

郡上特別支援学校



文責 栄養教諭 加納和嘉子

令和7年 7月18日



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか。いよいよ夏休みが始まりますが、休み中は生活リズムが崩れたり、暑さで食欲がわかなかったりすることもあるかと思います。食生活の4つのポイントを意識しながら、1日3回の食事ですっかり栄養をとり、夏バテを防いで、夏休みを元気に過ごしましょう。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。

