

2025^{ねんど}年度

食育だより 第4号

2025. 7. 18

毎月19日は食育の日

氷上特別支援学校

いよいよ夏休みですね。楽しみがたくさんあると思いますが、熱中症には気を付けて、元気に過ごしてくださいね。学校がないと、生活リズムが崩れがちになります。早寝早起き朝ごはんを意識して、栄養のバランスも考えて食事をしましょう。

また夏バテにも注意をしてください。予防のカギ🔑を載せているので、しっかり読んで夏バテを引き起こさないようにしましょう。

7月の食育目標

「暑さに負けない身体をつくろう」

夏バテに気をつけよう！



夏バテを引き起こす原因は…？

夏はあまりの暑さに、冷房の効いた部屋ですっと過ごしたり、冷たい食べ物を食べたりする人が多くなります。しかしこのような生活を続けていると身体の中の温度が下がってしまい、様々な不調がでできます。実は、この「身体を冷やす生活習慣」こそが夏バテの原因のひとつ！

夏バテ予防のカギ🔑～食事編～

胃腸にやさしい食べ物を食べよう

胃腸を疲れさせない食事をしよう。冷たい食べ物・飲み物ばかり食べるのはやめて、消化のよいものを食べるようにしましょう！

消化のよい食べ物

- 🔑 うどん
 - 🔑 とうふ
 - 🔑 納豆
 - 🔑 かぼちゃ
 - 🔑 ほうれん草
 - 🔑 白身魚
 - 🔑 にんじん
 - 🔑 バナナ
 - 🔑 りんご
- など

身体を温める食べ物をプラスしよう

身体を温める効果のあるものを食事に加えるのがオススメ！冷たい食べ物を食べるときには、温かい飲み物を用意するといいですよ！

身体を温める効果のある食べ物

- 🔑 たまねぎ
 - 🔑 しょうが
 - 🔑 にんにく
 - 🔑 ネギ
 - 🔑 こしょう
 - 🔑 唐辛子
- など