

きゅうしょくだより 8月



札幌市立発寒東小学校

札幌市立発寒南小学校

令和8年7月24日発行



げんき す なつやす 元気に過ごそう！夏休み



【夏休みの生活チェック】あなたは、どれを選ぶ？

①・②・③の中から 1つずつ選んで、☒ チェックしてみましょう！

★朝ごはん ☐ ①朝は食欲がないので、何も食べない ☐ ②野菜ジュースとドーナツを食べる ☐ ③ご飯とみそ汁、目玉焼きを食べる	★昼ごはん ☐ ①朝ごはんを食べなかった分、おなかいっぱい食べる ☐ ②ファストフード店でハンバーガーとポテトフライ、チキンナゲットを食べる ☐ ③そうめん、ハムやキュウリなどの具をプラスして食べる
★夕ごはん ☐ ①食後のデザートにアイスを食べる ☐ ②ご飯は太るから食べずに、からあげをたくさん食べる ☐ ③ご飯とからあげ、旬の夏野菜たっぷりのおかずを食べる	★生活リズム・間食 ☐ ①外は暑いので、1日冷房の効いた室内で過ごす ☐ ②深夜のテレビ番組を見るために、夜食にカップラーメンを食べる ☐ ③ラジオ体操に参加するなど、毎日体を動かす
★水分補給 ☐ ①のどがカラカラになったら、冷たい炭酸飲料を一気飲みする ☐ ②果汁100%のジュースをこまめに飲む ☐ ③朝起きた時や寝る前、お風呂の前後にお茶を飲む	★生活リズム・間食 ☐ ①外は暑いので、1日冷房の効いた室内で過ごす ☐ ②深夜のテレビ番組を見るために、夜食にカップラーメンを食べる ☐ ③ラジオ体操に参加するなど、毎日体を動かす

①が多かった人は 夏バテ注意！



食事は1日3回、バランスよく食べるようにしましょう。あまい物をとりすぎると、ビタミンB1が不足してつかれやすくなります。水分補給には水やお茶などのあまくない飲み物をこまめにとり、ときどき体を動かして汗をかくことも大切です。

②が多かった人は 太りすぎ注意！



ドーナツやフライドポテトなど油で揚げたものや、カップラーメン、ジュースはエネルギーが高いので、食べすぎないようにしましょう。食事はごはんなどの主食を中心に、旬の夏野菜をたっぷりとるといいですね。

③が多かった人は この調子で、



楽しい夏休みを！

バッチリです！早寝、早起き、きそく正しい生活、適度な運動、バランスのよい食事をこころがけ、健康で楽しい夏休みをすごしてください！

