

きゅうしよくだより 8月



令和8年（2026年）7月24日発行

◆◆札幌市立山鼻小学校◆◆

明日から夏休みです。休みの日は、どうしても生活リズムが乱れ、食事がおろそかになりがちです。暑い夏を元気に過ごすためにも、まずは、早起きをして、朝ごはんを食べることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけましょう。

朝ごはんを食べて元気にすごしましょう

朝ごはんを食べると脳にエネルギーが補給され、頭のはたらきがよくなります。

朝ごはんを食べると体温が上がって体が目覚め、活動しやすい状態になります。

夏休みも

早起き

早寝

忘れずに！

朝ごはん



8月は野菜摂取強化月間です！



札幌市では、8月1日～31日を「野菜摂取強化月間」としています。1日に350g以上の野菜を取ることを目標としています。350gの目安は、おかずにして一日小鉢で約5杯。おひたし、サラダ、野菜の煮物、野菜炒めなど朝・昼・晩ごはんの3回で食べると上手にとることができます。

考えよう！ 飲み物、飲み方



熱中症を防ぐ水分補給

★水分を摂るときは、水やお茶を飲みましょう。牛乳もおすすめです。

・500mlの清涼飲料水には、およそ50gの糖分が含まれています。

★水かお茶を、1日に数回に分けて、こまめにとりましょう。一度に飲む量は、コップ1杯程度です。

・起きた時、運動の前、食事の時、入浴後、寝る前などに飲みましょう。

★のどが渇く前に飲みましょう。

★1日3食をしっかり食べましょう。ごはんや汁物、野菜や果物にも水分は含まれています。

