



きゅうしよくだより 7がつごう

令和6年7月 流山市立南流山第二小学校

この時期になると「夏バテ」という言葉をよく耳にします。夏バテになると、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。夏休み中も運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活をし、2学期を元気よく迎えましょう。

夏を健康に過ごすためのポイント！

暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

夏を元気に過ごすための夏バテ対策

普段は、水や麦茶で、汗をかく時は、スポーツドリンクで水分補給をしましょう。ジュースなどの甘い飲み物は、飲み過ぎないように気を付けましょう。

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

なつやす しょく たいけん ひろ 夏休み食の体験を広げてみませんか？



がっこう ねんせい ねんせい ねんせい ねんせい こめ さいばい
学校では、1年生がさつまいも・2年生がミニトマト・4年生がゴーヤ・5年生がお米を栽培してい
ます。また、給食では、7月11日に3年生のみなさんにとうもろこしの皮むきをお願いしています。

なつやす やさい さいばい かんさつ かぞく しょくじづく てつだ ちいき ぎょうじしょく しら
夏休み、野菜の栽培や観察をする、家族の食事作りのお手伝いをする、地域の行事食を調べる
など食の体験を増やし、食材のことや食への感謝の気持ちを知る機会を増やしましょう。

あさ からだ めざ どけい 朝ごはんは、体の目覚まし時計



ぜん たいしやう あさ じっし けっか い か
全クラス対象に、朝ごはんのアンケートを実施しました。結果は、以下のようにになりました。

① 朝ごはんをたべますか？ (%)

	まいにち 毎日食べる	しゅうかん 1週間に1～3 かい 回食べない ことがある	しゅうかん 1週間に4～5 かい 回食べない ことがある	ほとんど たべない
令和6年度(南流山第二小学校)	87.4	10.2	1.0	1.4
令和5年度(千葉県公立小学校・義務教育学校)	88.3	8.2	1.7	1.8

【保護者の皆様へ】

昨年度の千葉県の小学生の朝ごはんの喫食状況と本校を比較すると、『毎日食べる』と答えた児童が少ないという現状です。第4次千葉県食育推進計画では、朝食を欠食する県民の割合(小学5年生)0%を目指すことを目標としています。

朝ごはんをとらない日が続くと、体もその生活リズムに適応してしまい、習慣化してしまいます。近い将来、様々な生活習慣病の発症にもつながります。だからこそ、今の時期に朝ごはんをきちんと食べる習慣を身につけることが大切です。

朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、物事に集中できなくなったり、イライラしたり、心身の不調の原因になります。朝ごはんを食べて登校できるよう、ご協力よろしくお願ひいたします。