

生活習慣をととのえて夏バテを防ごう！

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よくねむれないなどの「夏バテ」がおこりやすくなります。

夏バテを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早寝早起きをすることが大切です。夜更かしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



夏バテにならないために とりたい食品



鉄やカルシウムなどのミネラルを多く含む食品をきちんととりましょう。汗とともに体に必要なミネラルも排泄されてしまうので、不足すると体内のミネラルバランスが崩れて疲労感を感じる原因となります。



梅干しや酢、かんきつ類などでクエン酸をとりましょう。クエン酸は疲労回復にも欠かせない成分です。



豚肉などビタミンB₁が豊富な食品もおすすめです。にんにくやにらなどのアリシンという成分を含む食品と一緒にとると、より効果的です。

お弁当お手伝い大作戦！

6月19日(水)に『お弁当お手伝い大作戦』と設定し、お弁当作りのお手伝いを全校生が取り組みました。5つのコースの中から1つ選んで、自分で出来るお手伝いをするようにしました。子どもたちは、学校でお弁当を食べながら、「玉子焼きを作りました」「おかずをつめました」「お家の人とお買い物して、すきなものを買いました」など、話しながら、おいしそうに食べ、お弁当作りの手伝いをした達成感を感じられました。保護者の皆様にはお忙しい中、ご協力いただきありがとうございます。

