



やっぱい!!

ぱわー



第4号

発行：一宮市教育研究会
食育・給食部会
2026年7月発行

夏休みの食生活について考えよう

夏休みは、ついつい夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をしたりと、生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムがバラバラになると、熱中症になりやすくなったり、夏バテなどの体調を崩す原因になったりして、毎日を元気に楽しめなくなってしまいます。規則正しい生活を心がけて、暑さに負けない体をつくりましょう。

充実した夏休みするために、意識したい4つのポイント

①早起して朝の光を浴びる



毎日同じ時間に起きて、朝の光を浴びましょう。脳と体が元気に動き出します。

②朝ごはんを毎日食べる



午前中のエネルギー補給になります。

③日中に運動をする



日中に体を動かすと、夜もよく眠れます。

④夜ふかしせず早く寝る



夜はテレビやスマホの使用を控え、早寝を心がけましょう。

カルシウムを意識して摂ろう!

給食のない夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなります。食事やおやつで積極的に摂るようにしましょう。



水分補給をしよう!

気温が高くなると、体は汗をたくさんかいて体温を下げようとします。汗で失った水分をしっかり補給して、脱水症を予防しましょう。

普段は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。大量に汗をかく場合は、塩分も補給することができるスポーツドリンクを選びましょう。

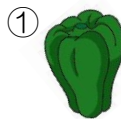


食べ物クイズに挑戦!



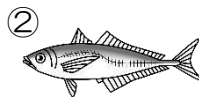
今月は夏の食べ物クイズ!

イラストと食べ物の名前、その漢字を線をつないでみよう!
今回登場する食べ物は、夏に「旬」をむかえる食べ物です。



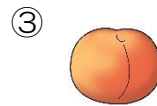
あじ

秋葵



もも

鱈



オクラ

甘唐辛子



ピーマン

桃

養性・㊦㊧㊨㊩ ㊪・㊫㊬㊭㊮ ㊯・㊰㊱㊲㊳ ㊴㊵㊶㊷・㊸㊹㊺㊻㊼㊽

※一宮市教育研究会 食育・給食部会では、今後も食育広報紙「やっぱり!! 食ぱわー」を毎月発行していきます。親子で読んで「食」に対する意識を高めていただけたらと思います。