食育だより

令和2(2020)年

豊中市立第一中学校

この食育だよりは豊中市立第一中学校ホームページからもご覧いただけます。

なつ

いよいよプリになりました。今年は年度はじめの影響で長い1学期になりますが、この 時期になると「夏ばて」という言葉をよく覚にするようになります。夏ばてとは、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することです。韓昼夕 の食事をきちんと食べて栄養をしっかりとる、また夜ふかしをせずに体をよく休めるな ど健康に気をつけて生活しましょう。食中毒や熱中症にも気をつけましょう。





体がだるくて、朝起きる

バランス良く食べる。

のがつらい。

夏バテを防ぐ・治すためには・・

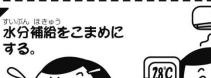






食欲がわかない。





れいぼう せっていおん ど 冷房の設定温度に

気をつける。

おなかの調子が悪い。

冷たい物をとり過ぎない。











いがい おお 意外に多い せいりょういんりょうすい はい

りょう

清涼飲料水に入っているさとうの量

0 ml ペット



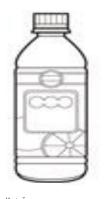
ソーダ 55 g くらい



40 g くらい



スポーツドリンク 35 g くらい



果汁ドリンク



にゅういんりょう

乳飲料 60gくらい 55 g くらい

「のどがかわいたら、牛乳!」で夏バテを予防しよう!

ジュースよりも 牛乳をのもう

体内で作られた熱は血液によって、皮膚の 表 面 たいおん ちょうせつ 体温が調節されます。

また、血液量が増加することで、この熱を放出 する機能も高まります。飲めない体質の人は豆乳 でタンパク質をとってもいいですね。



^{t/つえき} にゅんかん 血液を循環させているのは、「心臓」だけでは

なく、体を覆っている「筋肉」も伸び縮みをして 血液を押し出すポンプのはたらきをしています。 負けないからだ作りに役立ちます。

