

食育だより



令和3(2021)年
8月号

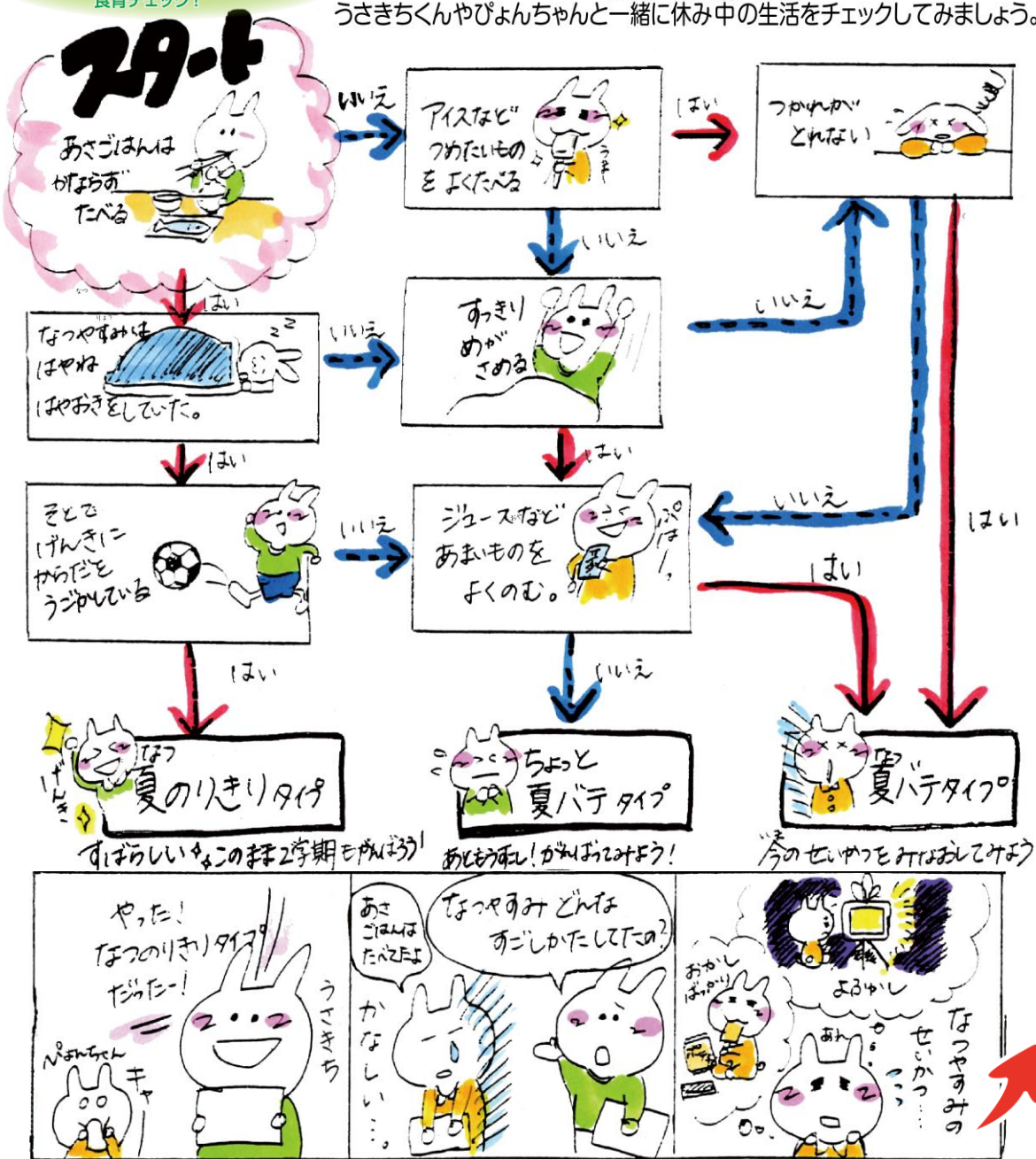
豊中市立第一中学校

楽しい夏休みも終わり、いよいよ新学期が始まりました。2学期は期間も長く、さまざまな行事がたくさんあります。休み中の生活を振り返り、よいスタートを切りましょう。

夏休みの生活を振り返ってみよう!

うさきちくんとぴよんちゃんの食育チェック!

うさきちくんとぴよんちゃんと一緒に休み中の生活をチェックしてみましょう。



スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋です。毎日バランスの良い食事をして、みなさんにとって実りの多い秋にいきましょう。さて、1学期の終業式でお話した「腸活」で免疫力向上はできましたか?では、正しい水分補給の仕方を復習しておきましょう。

水分はのどがかわく前に

こまめに水分補給をしよう!



のどがかわいた時には、すでに水分が足りなくなっています。

のどがかわいたらなにをのむ?



むぎちゃ

のどがかわいたら、カフェインの無
いお茶かお水を飲みましょう
清涼飲料水は口当たりがよい
ので、飲みすぎたり、含まれている
さとうを取り過ぎ肥満や虫歯の
原因になることもあります。



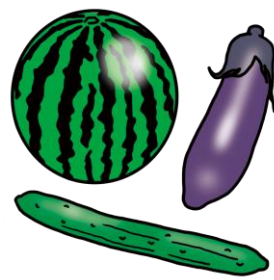
ソーダ

ジュース

た もの すい ぶん ほ きゅう

食べ物からも水分補給をしよう!

夏野菜で暑い夏を乗り切ろう!!!



夏が旬の野菜やくだものにも、水分が多く含まれています。
きゅうりやなす、すいかは90%近くが水分です。
さらに、水分だけでなく汗で失われた無機質も補給することができます。
旬の食材は栄養豊富だけでなく、その季節に応じた健康維持にも役立っています。