



# 食育だより

令和6年7月発行  
毎月19日は食育の日  
石岡市立石岡小学校

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



## 夏ばてに注意しましょう



夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になります。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるとわれています。アイスやジュースなど、冷たいものとりすぎに気を付けましょう。

## ～夏を元気に過ごすための～夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



バランスのよい食事をとろう



温かい食べ物をとろう



しっかり睡眠をとろう



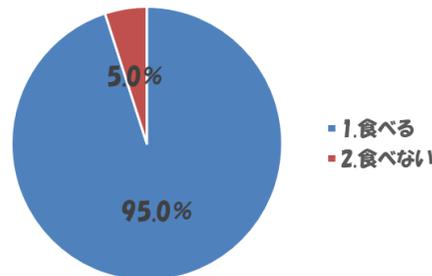
軽い運動や入浴で汗をかこう



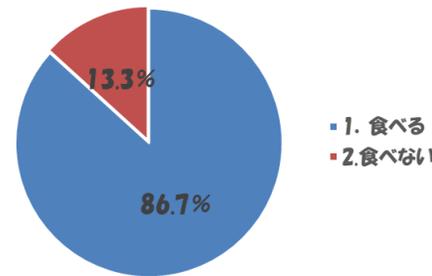
保護者の方へ

## 食生活に関する調査 ご協力ありがとうございました

児童の朝食摂取状況



保護者の方の朝食摂取状況



朝食摂取に関しては、第4次食育推進基本計画において、令和7年度までに「朝食を欠食する子供の割合」を0%にするという目標があります。児童の「朝食を食べない」理由として最も多かったのは、「食べる時間がない」でした。毎日食べているご家庭でも朝食摂取を継続していけるよう、学校全体で「早寝・早起き・朝ごはん」を呼びかけていきたいと思います。

また、保護者の皆様からいただいた貴重なご意見は、今後の食育活動に反映できるよう、努力してまいります。お忙しい中アンケートへご協力いただき、ありがとうございました。

## 夏休み お手伝いにチャレンジ!

家族のために食事をとる



食事の片付けをする



ごみ出しをする



家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなど様々なものがあります。家族の一員として、自分ができることを探して取り組んでみましょう。



楽しい夏休みを過ごしてください!

