



令和2年8月24日
台東区立忍岡中学校
校長 平井 邦明
栄養士 末次 美貴

夏休みが終わって、2学期が始まります。

夏休みの間、朝寝や夜更かしが続いて、生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？

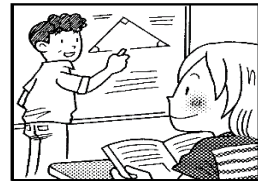
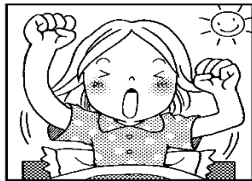
生活リズムが崩れると、体調不良を起こしやすくなってしまいます。

毎日、早起き・早寝・朝ごはんを心掛けて、規則正しい生活リズムを作りましょう！

早起き早寝朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起き早寝をして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう。



夏の誘惑！

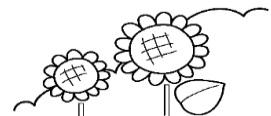
冷たくて甘いおやつのとれすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスの良い食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント



1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。