

小山台高等学校 定時制 03-3714-8155

いよいような気候が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか?7月は期末テストに行事、夏休みなどイベントが盛りだくさんです。食欲が落ちがちな夏ですが、しっかり食事を摂り、体調管理に気をつけましょう。食事の他、汗をかくことも熱中症予防になります。涼しい場所にいるだけでなく、軽い散歩や運動などを行い、程よく汗をかきましょう。

また、7月18日(火)には、食育授業を予定しています。 栄養士より、「食」に関することをお伝えしたいと考えていますので、よろしくお願いいたします!

夏を元気に過ごすには今の

主食・主菜・副菜をそろえた により 223



★复野菜など、質の 食材を取り入れ よう!

冷たい物の取りすぎに気をつける

こまめな水分補給を 心 がける



★お腹を壊すことや、 食欲が低下する原因 ✓ になります。

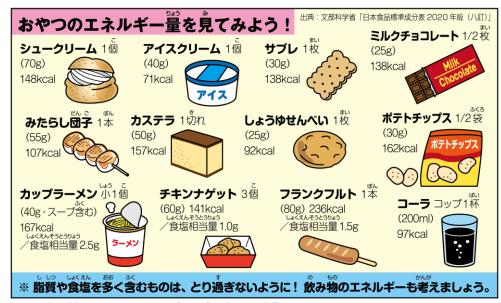


★洋をかいたときに は、塩労も一緒に取り ましょう。



おやつは楽しみということだけでなく、食事でとりきれない栄養素を補う役割があります。一方でで食べすぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。

200kcal を目安に量を決めて食べましょう。



★不足しがちな栄養素を構う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミンや食物繊維を取れるものがおすすめ!



