

ぱくぱく北っ子食育通信

夏休み特別号
2024年7月発行
文責：丹波

ねっちゅうしょう げんいん すいぶんぶそく
熱中症の原因は水分不足だけじゃない!?

すいみんぶそく
睡眠不足

ねぶそくは、ねっちゅうしょう げんいん
寝不足は、熱中症の原因のひとつです。
きちんとして質の良い睡眠をとることが大切です。

あさ た
朝ごはんを食べない

あさ た から
朝ごはんを食べないのは、空っぽのタンクのまま
しゅっぱつ くるま おな えいよう すいぶん
出発する車と同じです。栄養、水分、ミネラルを
ほきゅう しゅっぱつ
補給して出発しましょう。

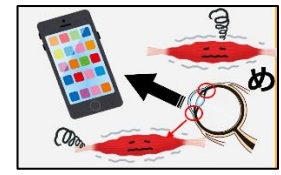
ねっちゅうしょうよぼう しる
熱中症予防に「みそ汁」

ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防におすすめの朝ごはんはみそ汁です。適度
すいぶん えんぶん やさい くさい
な水分や塩分、野菜などの具材からビタミンやミネラルを
ほきゅう
補給することができます。

なつやす ちゅう はやねはやお あさ げんき す
夏休み中も、「早寝早起き朝ごはん」で元気に過ごしましょう。

きた こ かい すくすく北っ子の会 ~給食委員会編~

6月27日に4・5・6年生が参加し「すくすく北っ子の会」を実施しました。「メディアの使いすぎで起こる健康被害を減らし、北っ子の元気をパワーアップさせよう」というテーマをもとに、保健委員会、体育委員会、給食委員会から発表を行い、給食委員会からは「目への負担」と「目によい栄養」について発表しました。



スマートフォンや、テレビ、ゲームなど、同じ1点をずっと見続けると、目の筋肉がこりかたまり、視力低下につながることも……。また、画面を見続けると、知らない間に、まばたきが減ってドライアイになったりします。

キーワードは「ビタミンA」



ビタミンAのはたらき

ビタミンA
ひかり かん さいぼう
光を感じる細胞をつくるための材料になる。

ねんまく つよ
粘膜を強く、かんそう まち
乾燥から守る。

すききらいせず食べたら・・・
目がキラキラ! 目がウルウル!
目の健康アップ!

ビタミンAがおおくふくまれる食べ物

- レバー
- 色のこい野菜(緑黄色野菜)

ほうれんそう
こまつな
かぼちゃ
にんじん
じゃがいも

タベルンジャーからの挑戦状!!

たべものは、はたらきによって3つのグループに分けられます。
つぎの食べ物を「あか」「き」「みどり」に分けて○のなかに色をぬりましょう!

【あか】
おもにからだをつくるもとになる

【き】
おもにエネルギーのもとになる

【みどり】
おもにからだのちょうしをととのえる

りんご

うどん

ほうれんそう

にく

じゃがいも

なっとう

たまねぎ

ぎゅうにゅう

たまご

ごはん

にんじん

答え ★あか・・・なっとう、ぎゅうにゅう、にく、たまご ★き・・・うどん、ごはん、じゃがいも ★みどり・・・ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、りんご