

# 食育だより

第3号

令和7年7月17日発行  
鹿児島大学教育学部附属小学校



いよいよ夏休みが始まります。夏休み期間中も学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、暑い夏を元気に過ごし、すてきな思い出をたくさん作ってくださいね。

## 夏休み中の食生活



### ～意識したい4つのポイント～

#### 朝ごはんを欠かさず食べる！

早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、勉強に集中しやすくなります。



#### こまめに水分補給をする！

コップ1杯程度を、のどがかわいたと感じる前に、こまめに飲みましょう。水分補給には、甘くないものやカフェインを含まないものにしましょう。



#### おやつ摂り方に気を付ける！

おやつは食事の一つと考え、おやつを食べる時間を決めて、不足しがちな栄養素を補うような食べ物を選ぶと良いです。



#### カルシウムを意識して摂る！

給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。魚やきのこ類に多く含まれているビタミンDと一緒に摂ることで吸収率が高まります。



## ～毎日の食事に一工夫～

### ※食欲がないときは？！

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



### ※夏の疲れを回復するには？！

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB<sub>1</sub>」を食事に取り入れましょう。ビタミンB<sub>1</sub>は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」といっしょに摂ることで、体へ吸収されやすくなります。

#### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品例



このほかにも、「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



#### 薬味たっぷりがおすすめ！



前期後半の給食は、令和7年8月20日（水）からの予定です。

給食着・マスク・はし・歯磨きセットを持ってきました。

元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています！