



令和8年7月15日
京丹後市立弥栄中学校

健康に夏休みを過ごすための「な・つ・や・す・み」

今年の夏も暑い！
そんな夏を元気に乗り切るためのポイント。

な がいい一日 朝のごはんで 元気にスタート

夏休み中には部活動や学習会もあります。朝ごはんは頭と体の目覚ましスイッチ。毎日できればおかずや飲み物の付いた朝ごはんを食べましょう。また朝ごはんを食べることは熱中症予防のためにも大切です。朝ごはんでエネルギーや栄養素を補給しておかなければ、暑さに負けてしまいます。また食事からとる水分は意外と多く、飲み物だけでなく食事からも水分をとることも熱中症予防には大切です。



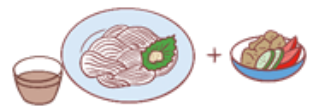
つ めたい飲み物やおやつのとりにすぎに注意！

暑い季節にはアイスクリームやかき氷、ジュースなどをつい口にしがちです。糖分や水分を取りすぎて大切な食事がとれなくなってしまう夏バテ一直線！ ほどほどにしておきましょう。



や さいが美味しい季節！しっかり食事に取り入れて

暑い時期は食欲が落ち、食事がかんたんなものになりがちです。「夏だからそうめん！」でもいいので、不足しがちな野菜も一緒に食べましょう。生のまま食べられるトマトやキュウリは心強い味方。できれば肉や卵なども加えてたんぱく質も補いましょう。



す い(水)分補給、忘れずに！

暑く汗をかくときは、のどがかわく前にお茶や水などの水分を少しずつ取りましょう。運動などで特に汗を多くかくときはスポーツドリンクがよいでしょう。



み (身)につけよう、夏休みでも体を動かす習慣

外で体を動かすには暑さ対策などの注意が必要ですが、適度に汗をかき暑さになれることも必要です。涼しい時間を選んで体を動かすなど、冷房の効いた部屋だけで過ごすことのないようにしたいですね。



夏休みに 料理やお菓子作りにチャレンジ！

普段おかし作りや料理をしてみたくても時間が無いという人も、長い休みを利用して挑戦してみませんか？ クックパッドの「京丹後市キッチン」には学校給食のレシピも多数のっているので、作れそうなものを探してみてください。「おいしい！」と思っていた給食メニューが見つかるかもしれませんよ。



とうもろこしの皮むきボランティア

7月7日の昼休みに、給食部が呼びかけるボランティアの第2弾「とうもろこしの皮むきボランティア」を行いました。とうもろこしは33本だったので残念ながら一人1~2本しかむいてもらうことができませんでしたが、ボランティアの生徒はていねいに皮をむき、ひげまできれいに取ってくれました。給食の準備のお手伝い、どうもありがとうございました！



【生徒の感想】

「意外と簡単に皮をむくことができました。糸みたいなものが厄介だったけど、きれいにとることができました。」

「調理員さんの苦勞を知れた。食べるのがたのしみ。」

「とうもろこしは苦手だけれど楽しかったです。初めてやったけどうまくできてうれしかったです。」



朝、弥栄町の梅本さんより新鮮なとうもろこしが届きました。



べりっ!と勢いよくむいています。細かな「ひげ」がくっついているのもきれいに取ってくれました。



皮をむき終わったとうもろこし。先までぎっしり実が詰まって、みずみずしく甘かったです。

