



# きゅうしょくだより



令和5年度 7月  
上尾市立大石南小学校  
校長 勝 雄一  
No.4

## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気を付けて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりととって、暑さに負けない体を作りましょう。

暑くなってくると、どうしても食欲がなくなりがちです。だからといって、冷たくのごしのよいものばかり好んで食べていると栄養が偏り、かえって夏バテをひどくしてしまいます。

左に書いてある食生活の、6つのきまりごとに気をつけて、体調をくずさないように楽しい夏を元気に過ごしましょう。



**避けてほしい7つのこ食**  
ひとりで食事する「孤食」のほかにも避けてほしい「こ食」があります。

**孤食** ひとりで食べる

**個食** それぞれ違うものを食べる

**子食** こどもだけで食べる

**固食** 同じものばかり食べる

**小食** 必要以上に食事の量を減らす

**濃食** 濃い味付けの物ばかり食べる

**粉食** 小麦で作られたものばかり食べる