

夏休みの子どもたちの食事

もうすぐ子どもたちが楽しみにしている夏休みです。ご家族の皆さんは、日々、昼食に何を作るう、何を食べさせようといういろいろ考えていることと思います。

夏は暑さのために「夏バテ」になることがあります。症状としては、食欲が低下する・疲れやすい・だるいなどです。

「夏バテ」を防ぎ、成長に必要な栄養を身体に摂り入れるために、次のような食生活を心がけたいですね。

① 欠食や過食につながる夜更かしや朝寝坊を避け、1日3食を規則正しく食べましょう。

② 1食の献立にご飯やパン、めんなどの主食、肉や魚・卵・大豆製品などの主菜、野菜や海藻などの副菜となる食材を揃えるようにしましょう。

③ 冷たい飲み物や糖分の多い清涼飲料水は、飲みすぎると胃腸の活動低下や食欲不振を招きます。飲みすぎないように気をつけましょう。

水分補給は、甘くない飲み物を、冷やし過ぎず、こまめにとり

ましよう。

④ 食欲がない時は、カレー粉などの香辛料や酢・梅など酸味のある食材等を使い、食欲をアップしましょう。

また、長期の休みを利用して、ご家庭でも親子で食の大切さを考える「食育」の時間を作ってみてはいかがでしょうか。市では、小学生の親子を対象に夏休み期間に「親子料理教室」を開催します。夏野菜を使ったバランスのよい料理や簡単なドリンク等を作ります。お申し込み方法など詳細については、友部保健センターにお問い合わせください。

【問合せ】

友部保健センター

TEL 0296-77-9145



昨年の親子料理教室の様子



生涯学習だより 43

■お問合せ／生涯学習課（内線382・383）

-Life Long Learning-

Life Long Learning = 生涯学習

第13回全国こども陶芸展inかさま

「第13回全国こども陶芸展inかさま」を開催します。今年も全国から1300点以上の応募があり、力作ぞろいの中から特に優れた150点の入賞作品と中学3年生の作品を展示します。

ぜひ、子供たちの創造力豊かな作品をご覧ください。

会期：8月1日（木）～9月1日（日）
午前9時30分～午後5時
（最終入館は午後4時30分まで）

※8月1日（木）は午前11時から
※休館日 8月5日（月）・19日（月）・26日（月）

場所：茨城県陶芸美術館・県民ギャラリー
〔笠間市笠間2345〕

◎県民ギャラリーは入場無料

【問合せ】生涯学習課（内線383）



市内小中学生も出品にむけて作品づくりに挑戦しました

