

ほんかくてき なつ あつ ひ つつ しょくよく きせつ ただ
本格的な夏をむかえこれから暑い日が続きます。食欲がおちやすい季節ですが正しい

しょくせいかつ つつ にち なつやす まいにちた しょくざい
食生活を続けていきましょう。22日からは夏休みがはじまります。毎日食べる食材の

えいよう さんち かんしん も かんが しろ
栄養や産地などに関心を持って考えたり調べたりしてみましょう。

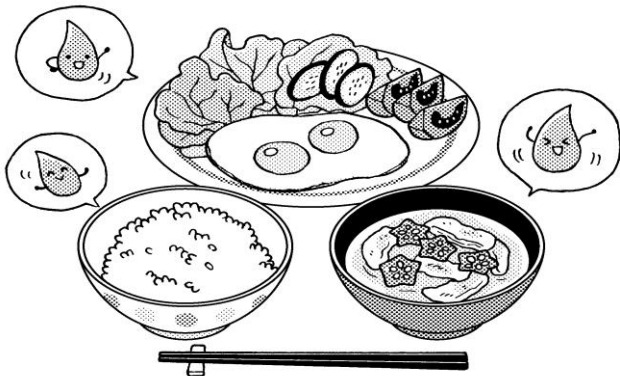
夏休みも早起き・早寝・朝ごはん



よ ふ あさね ぼう
夜更かしをして朝寝坊を
つづ 続けていると、日中の体調
ふりよう まね のう こころ
不良を招いたり、脳や心
えいさよう あた
も影響を与えたりするとい
われています。夏休みを元
き す なつやす
気に過ごすためにも、早起
き はやね あさ
き・早寝・朝ごはんの生活
しゅうかん こころ
習慣を心がけましょう。

©少年写真新聞社2024

食事からも水分補給をしよう



た もの おお すいぶん ふく
食べ物には、多くの水分が含まれています。
しょくじ すいぶん ほ きゅう
食事から水分を補給するよい点は、①食事を
とるだけで無意識のうちに水分補給ができる、
む い しょくじ すいぶん ほ きゅう
②食事からゆっくり体内に水分が吸収される
ので尿意をもよおしにくい、③食事からとつ
た水分は体に保持されやすい、などがあげら
れます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取
りよう ぶん ふく
量の3分の1くらいが不足してしまうこと
になるので、水分補給のためにも、朝からしつ
すいぶん ほ きゅう
かりと食べることが大切です。

©少年写真新聞社2024

SDGsと食

フェアトレード

ゆ にゅう しょくじょうひん にちようひん おどろ やす う
輸入された食料品や日用品が、驚くほど安く売られている
ことがありますが。その背景には、生産者や労働者などに正当
なたいが しはら
な対価が支払われていない問題があります。フェアトレード
とは、かいほつ としじょうこく せいさん げんりよう せいひん てきせい かかく
と、開発途上国で生産された原料や製品などを適正な価格
けいそくてき と ひ せいさんしや せいかつ
で継続的に取り引きし、生産者の生活
じりつ ささ ぼうえき しよく
の自立を支える貿易の仕組みです。
フェアトレード商品の購入はSDGs
もくひょう たっせい
目標10の達成につながります。



じぞく か のう
SDGsとは持続可能で
よりよい世界を目指す
ための国際目標です。



もくひょう
目標10
「人や国の
ふひょうどう
不平等を
なくそう」

©少年写真新聞社2024