

しょく いく がっこう
7月号
 食育っしん

なつやす げんき
夏休みを元気にすごそう!

もうすぐ夏休みです。学校がお休みになって、ふだんと生活が変わります。体のリズムがくずれやすくなるので、注意が必要です。夏休みを元気にすごすための食事のポイントを紹介しします。

なつやす しょくじ
 ☆夏休みの食事のポイント☆

な んでもたべて夏バテしらず

バランスのよい食事は、夏バテの予防になります。

つ めたいものはほどほどに

冷たいものをとりすぎると、おなかの調子が悪くなります。

や たらとおやつは食べないで

おやつを食べすぎると、食事の時間におなかがいっぱいで食べられなくなります。

す ききらいせず食べよう

すききらいをしていると栄養のバランスが悪くなり、体調をくずしやすくなります。

み どりの仲間をたっぷり

緑の仲間の野菜・果物は、病気に負けない体をつくってくれます。

の もうよ!こまめに水分補給

水やお茶をのみましょう。ジュースやスポーツドリンクは、糖分がたくさん含まれているので、水分補給には向いていません。

しょく じ、運動、休養・睡眠をしっかりと

規則正しい食生活、運動、休養・睡眠で体調を整えましょう。

じ かんをきめて1日3食しっかりと

夏休みになると食生活が乱れやすくなります。朝・昼・夜の食事をしっかりとるようにしましょう。

「なつやすみのしょくじ」を守って
 元気に夏休みをすごしましょう!

