



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。学校が休みになると、生活のリズムがかわります。夏休みを元気にすごすために、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

あさ げんき
朝ごはんは、元氣のはじまり



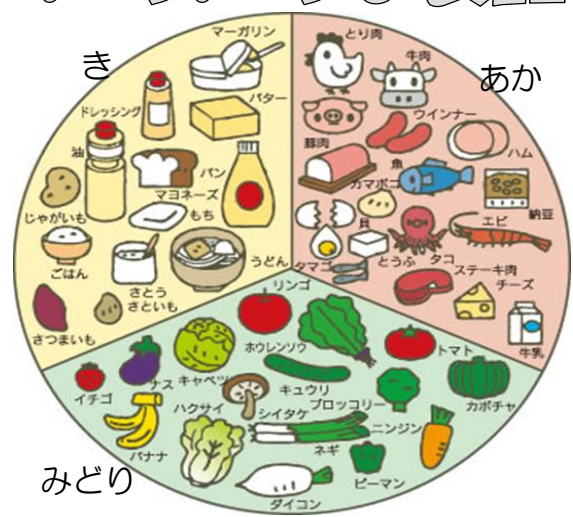
朝ごはんには、すいみん中に下がった体温を上げ、脳にエネルギーを補給し、体が活動できる状態にする役割があります。
また、朝ごはんを食べることで手を動かす・かむなどといった動作が1日の活動への準備運動になります。

せいかつ
リズムのある生活をおくらう

夜ふかしや寝不足、不規則な生活などをしていると体にさまざまな不調があらわれます。
食事、運動、休よう・すいみん、排便など毎日の生活を規則正しいリズムで過ごせるように工夫しましょう。



しよくひん た
いろいろな食品を食べよう



多くの食品をとることで、体に必要な栄養素がとりやすくなります。

- あか：おもに体をつくるもとになる食品
 - き：おもにエネルギーのもとになる食品
 - みどり：おもに体の調子を整えるもとになる食品
- 3つのグループの食品を組み合わせるとすることでバランスの良い食事になります。
朝・昼・夕の食事、いろいろな食品をとるようにしましょう。

つめ た
冷たいものを食べすぎないようにしよう

冷たいものを食べ過ぎると、おなかが冷えて、胃や腸のはたらきが悪くなり、食欲がなくなります。夏ばてになりやすくなるので注意しましょう。

