

# しょくいく 食育つうしん



がつごう  
7月号

なつやす げんき  
夏休みを元気にすごそう！

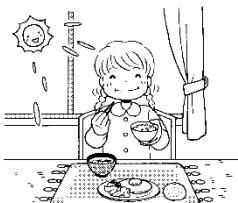
もうすぐ夏休みですね。暑い夏を元気にすごすためには、「早寝早起き朝ごはん」といった規則正しい生活習慣を心がけ、1日3食しっかりと食べて体調を整えましょう。夏休みのすごしかたのポイントを見て夏休みを思いっきり楽しみましょう。

## ★夏休みのすごしかたのポイント★

### 1. 早寝早起きをして朝ごはんを食べる

夏休みの間も早寝早起きをして、きちんと朝ごはんを食べましょう。

### 1. 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる



### 2. 1日3食バランスよく食べる

朝・昼・夕食をかかさず食べ、バランスの良い食事を心がけましょう。

### 3. こまめに水分をとる

熱中症に気をつけて、のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。

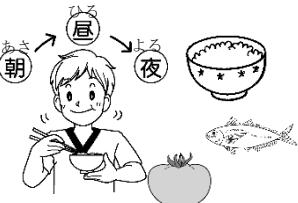
### 3. こまめに水分をとる



### 4. 冷たい食べ物や飲み物をとりすぎない

暑いときは冷たいものがほしくなりますが、体に負担がかかるのでとりすぎないようにしましょう。

### 2. 1日3食バランスよく食べる



### 4. 冷たい食べ物や飲み物をとりすぎない



## しょくじ まえ あと て あら 食事の前と後は手洗いをしよう

わたしたちは、ふだんいろいろなものをさわっています。

手洗いは手についた汚れを落とすだけでなく、感染症の予防や

食中毒の予防にもつながります。せっけんをつけてしっかりと洗う

と、泡と一緒にウイルスや菌も流れていき、体の中に入らないよ

うにできます。夏休みの間も食事の前と後に手洗いをするよう

心がけましょう。

