

し ょ く い く 7 月号

なつやす げんき
夏休みを元気にすごそう！

畑田小学校

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ます。

☆ なつやす しょくじ 夏休みの食事のポイント ☆

な 何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



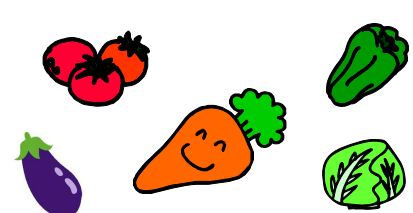
おやつを食べすぎると、食事の
時間におなかがいっぱいで
食べられなくなります。

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 どの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！

