食育つうしん

7月号

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★

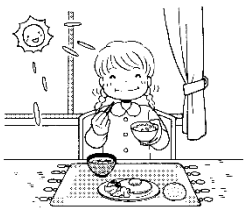
1．早寝早起きをして朝ごはんを食べる
夏休みの間も早寝早起きをして、きちんと朝ごはんを食べましょう。

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。

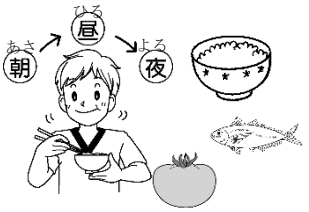
3．こまめに水分をとる
熱中症に気をつけて、のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。

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。

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



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

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。