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。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。

な　なんでも食べて夏バテしらず



バランスのよい食事は、
夏バテの予防になります。

つ　冷たいものは、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　やたらとおやつは食べないで



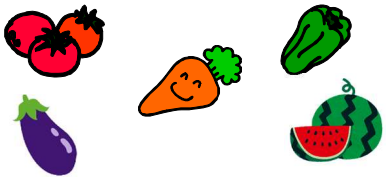
おやつを食べすぎると、せっかくの食事が食べられなくなります。

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　みどりの仲間をたっぷりと



みどりの仲間の野菜・果物は病気に負けない体をつくってくれます。

の　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、砂糖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　食事・運動・休養・すいみんをしっかりと



じ　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・晩の食事をしっかりとるようにしましょう。