

食育つうしん 7月号

なつやす げんき
夏休みを元気に
すごしましょう

畑田小学校

もうすぐ夏休みが始まります。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。夏休みを元気に過ごすためのポイントを紹介します。

◇夏休みの食生活について◇

次のことに気をつけて生活をしてみましょう。

冷たいものの食べ過ぎに気をつけましょう



おなか冷えて、食欲がなくなってしまいます。冷たいものを食べ過ぎないようにしましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう



朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。

夏野菜をたっぷり食べましょう



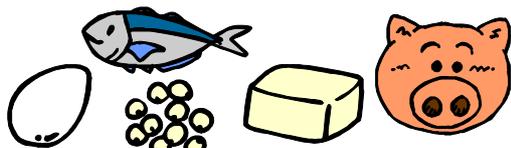
太陽をいっぱいあびて育った夏野菜はビタミン類がたくさん含まれています。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、とくに色のこい野菜（緑黄色野菜）をたくさん食べましょう。

水分をこまめにとりましょう



水分補給は水や麦茶がよいでしょう。炭酸の入ったジュースや、スポーツドリンクには、糖分がたくさん含まれています。水のかわりにたくさん飲むのはひかえましょう。

卵・魚・大豆製品・肉などのたんぱく質をしっかりとりましょう



たんぱく質が不足すると、スタミナ不足になり、体の抵抗力も弱まってしまいます。卵・魚・大豆製品・肉など、たんぱく質を多く含む食品を毎日食べましょう。

食中毒に気をつけましょう



食中毒をおこす細菌が元気になるのは夏です。生ものはなるべく食べないようにし、冷蔵庫に入れてあるからといって安心しないようにしましょう。