

北中 夏休みの食生活5か条

いよいよ夏休みがはじまります。有意義な期間にするためにも、自分の体調は自分で管理しましょう。

① そく正しく食べる

食事を決まった時間に食べるように心がけ、普段の生活リズムを保ちましょう。夜食はできるだけ控え、早めに寝ましょう。

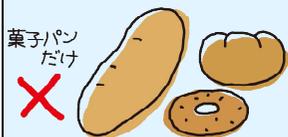


② べすぎ、飲みすぎに気をつける

冷たいアイスやジュースをとりすぎると、おなかの調子が悪くなったり、食欲がなくなったりして、夏バテにつながります。



③ ちょう食をしっかり食べる



パン1枚とジュースだけというような朝食は、多くのエネルギーを必要としている中学生には足りません。いつもより時間のある朝は、おかずやサラダなどをプラスしてみましょう。

④ っくりよくかんで食べる

よくかまないで飲み込むと、消化が遅くなって胃腸に負担がかかり、胃もたれや腹痛の原因となってしまいます。



⑤ んどう前、中、後に水分をとる

汗で大量の水分が失われると、体温が上がりすぎてめまいや筋肉のけいれんが起き、悪化すると熱中症になります。のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。

コンビニでごはんを買う時は

コンビニではいろいろな食べ物が売られていて、とても便利です。休みの間、利用することもあるでしょう。単品ではなく何品か組み合わせることによって「**主食・主菜・副菜**をそろえる」という視点を持って商品を選ぶと、栄養バランスが整いやすいです。

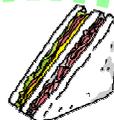
おにぎり



間食としてなら1個、食事としてなら2~3個が適量でしょう。食事にするときには、具たくさん汁物をプラスするとなお良いです。



パン



クリームやチョコレートがたっぷりの菓子パンだけの食事にならないようにしましょう。野菜のおかずやスープ、牛乳・ヨーグルト、野菜ジュースなども活用しましょう。



丼物



かつ丼や天丼は脂が多いので、親子丼や中華丼がおすすめです。サラダや野菜のおかずを付け加えましょう。

ほうれん草



野菜サラダ



めん

めん類は塩分・脂質の多い商品が多いので食べる頻度に気をつけましょう。中華めんよりうどん・そばの方が低脂肪です。(天ぷらが入っているもの以外)



弁当



和風の幕の内弁当のようなタイプは、洋風や中華風のお弁当より、野菜が多く入っていて脂質も控えめなのでおすすめです。

野菜ジュース



間食(おやつ)

甘いお菓子やスナック菓子、清涼飲料水ばかりに目を向けず、おにぎりや牛乳、ヨーグルト類、肉まん、パンなどを選びましょう。



肉まん