

いよいよ夏休みが近づいてきました。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をするを心がけ、楽しい夏休みを迎えましょう！



「夏ばて」に要注意!

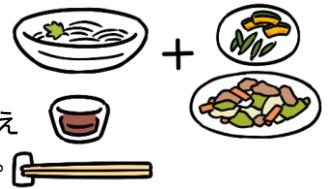
3食きちんと食べる!

1日3回の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に間食しすぎたり、夜ふかしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



「主菜」「副菜」落ちに注意!

暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。肉・魚・野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足します。意識して主菜・副菜のおかずをそろえて食べることが大切です。



少しずつこまめに水分補給!

夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。ただし一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩します。「のどが渇いた」と感じる前に、コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。



冷たいもののとりすぎ注意!

冷たいもののとりすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲をなくす原因になります。水分補給の面から、冷えすぎた飲み物は好ましくありません。また、糖分の多いジュースは水分補給に適しません。



おやつ、その前に...

夏休みは、自由に使える時間が増え、自分の判断でおやつを食べる機会も増えます。おやつを食べる前に、次のことに気をつけましょう。

おやつは楽しみ程度に。 時間と量を決めてから食べよう!

朝、昼、夕の食事をバランスよく食べていれば、ふつうの生活で1日に必要な栄養はほぼ足りています。おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を決めることで、食事に影響が出ないようにしましょう。



運動をする人には^{おまね}食事を補う^{ほしく}「補食」。必要な栄養を 「取りに行こう」!

スポーツをする人は「おやつ＝甘い物」ではなく、おにぎりや果物、牛乳・など、エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質・ビタミン類などを効果的に補える食品を選んで食べましょう。



★お知らせ★

食育だよりは、7月分より、学校ホームページや「今日の給食」のクラスルームへの掲載のみとさせていただきます。(紙媒体での配布はありません。)