



～ 休みの日の食生活 ～

もうすぐ夏休み。

学校は休みでも、みなさんの大切な成長期に休みはありません。

夏休み明けも元気に登校できるように、夏休み中の食生活に気を配りましょう。

気をつけて！ 夏休みにおちいりやすい食生活



夏休みも、元気のもとは食事から！

げんきのもと① 規則正しい生活をしましょう！（食事は、朝・昼・夕、3食きちんと食べましょう。）

朝ごはんは、1日のスタートを切るための大切な食事です。
早起きをして、ゆっくり、しっかり、よくかんで食べましょう。



げんきのもと② 毎食3つ(主食+主菜+副菜)のお皿をそろえましょう！

食事は、主食（ごはん・パン・めん類など）＋主菜（肉・魚・卵・豆・豆製品などのおかず）＋副菜（野菜・きのこ・海そう類などのおかず）の3つのお皿をそろえると、栄養のバランスがとりやすくなります。



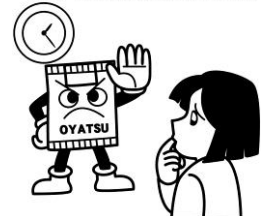
げんきのもと③ 野菜やくだものをたっぷり食べましょう！

野菜やくだものは、体の調子を整え、疲労や病気、けがの回復などを助けてくれる大切な食品です。毎日かならず食べましょう。

げんきのもと④ 菓子やジュースのおやつは少量、時間を決めて！

菓子やジュースのだらだら食べは、「肥満」や「夏バテ」のもと。
冷たいジュースやアイスなどの飲みすぎ・食べ過ぎに注意しましょう。

おやつは決まった時間に！



げんきのもと⑤ 熱中症予防のため、こまめに水分を補給しましょう！

のどがかわいたら、甘いジュースではなく、麦茶や水で水分補給しましょう。
のどがかわいたら飲むのではなく、のどがかわく前に、こまめに水分を補給するようにしましょう。



げんきのもと⑥ 家族と一緒に食事をしましょう！



健康な食事の習慣が身についていますか？ 食事を楽しんでいますか？
家族みんなで健康になれるように、家族それぞれの食生活についても話し合ってみましょう。