

いよいよ夏休み！
食生活の注意点

長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。
そこで、毎日を元気に過ごせるように、食生活で気をつけて
ほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスのよい
食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。
夏休み明けに元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

●早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を
必ずとりましょう。

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です！



●食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

主食 (主に炭水化物を多く含む食品)
ごはん、パン、麺

主菜 (主にたんぱく質を多く含む食品)
肉、魚、卵、大豆製品

副菜 (主にビタミン・ミネラル・
食物繊維を多く含む食品)
野菜、いも、きのこ、海藻

+

毎日とりましょう
牛乳、乳製品
果物



食欲がわかないときは…

香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの
酸味(クエン酸)を活用！



★コンビニやファスト
フードを利用するとき
も、バランスを考えた
選びましょう。

●こまめに水分をとりましょう。

★甘くない飲み物(水・お茶)を
こまめに飲みましょう。
★汗をたくさんかいたときには
塩分も一緒にとるようにします。



●お菓子や冷たいもののとり過ぎ
に気をつけましょう。

★おやつは時間を決めて
とり過ぎないように！

★アイスやジュースのとり過ぎは
夏バテの原因になります。



●食事のお手伝いや料理に挑戦しましょう。 ※包丁や火を使うときは、大人の人と一緒にいきましょう



★野菜や果物は流水でよく洗い、
土や汚れを落としましょう。



★料理をする前に、せっけんで手を
きれいに洗いましょう



★生肉や加熱が必要な魚は、中心
までしっかり火を通しましょう。

★後片付けも
忘れずに

