



食育だより ~夏休み~

宇都宮市立ゆいの杜小学校



~ 夏休みの食生活 ~

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すごせるように、夏休み中の食生活に気を配りましょう。

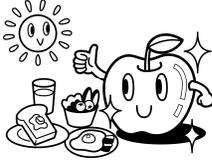
気を付けて！ 夏休みにおちいりやすい食生活



げんきのもととは食事から！

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・夕の3食、よくかんで食べましょう。）

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。
ゆっくり、しっかり、よくかんで食べれば、心も体もすっきりと目覚めます。



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、し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！



おやつは決まった時間に！
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。

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
家族で一緒に食事をしましょう！

健康な食事の習慣が身に付いていますか？
食事を楽しんでいませんか？
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。

