



食育だより ~夏休み~

宇都宮市立ゆいの杜小学校

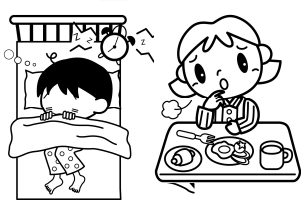
~ 夏休みの食生活 ~



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



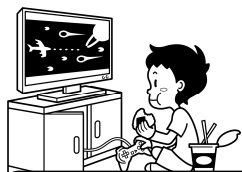
朝ごはんが不規則

夏バテ

不健康



おやつをだらだら食べる



夜おそくまで食べている

肥満

食事がおいしく
食べられない



好きなものばかり食べる

こんなことにならないように...

元気のもととは食事から！

げんきのもと①

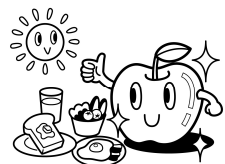
規則正しい生活をしましょう！（食事は、朝・昼・夕の3食、よくかんで食べましょう。）

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！

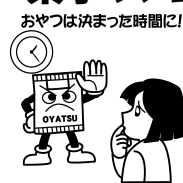


野菜やくだものは、体の調子を整え、疲労や病気、けがの回復などを助けてくれる大切な食品です。

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。

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。