

夏の食生活について

年々気温が上昇し、暑さが増してきています。夏バテしないように、規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけて、元気にすごしましょう。

朝ごはんを1日を元気にスタート!

早寝、早起き、朝ごはん!
毎朝、決まった時間に食べて生活リズムを作りましょう。



1日3回、バランスよく食べよう

エネルギー不足にならないように、1日3回の食事をきちんととりましょう。肉や魚などのおかずと一緒に、野菜をたっぷり食べましょう。



こまめな水分補給を心がけよう

のどがかわく前に水やお茶で、こまめに水分補給をしましょう。

衛生に気をつけよう

気温も湿度も高い夏は、特に食中毒に注意しましょう。調理や食事の前はていねいに、手を洗いましょう。

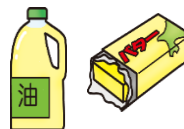
おやつのとり方を考えよう

★SOSに注意!

Sugar



Oil



Salt



甘いジュースやお菓子、スナック菓子には、思っている以上にさとうや油脂、食塩が多く含まれています。「量を決めて食べる、夜遅い時間には食べない、食べたら運動する」などルールを決めて食べましょう。

夏休みも牛乳を飲もう

牛乳は、成長期に必要な骨を強くするカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。乳アレルギーの人はとうふや豆乳などの大豆製品や小魚を食べましょう。

