

夏の食生活について

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



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、決まった時間に朝ごはんを食べて、生活リズムを作ろう。



1 日 3 回 バランス良く!

エネルギー不足にならないよう、1 日 3 回の食事をとりましょう。

また、主食だけの食事が多くなりやすいため、肉や魚などのおかずや、野菜のおかずをプラスして、バランス良く!



こまめな水分補給を!

「のどがかわく前」がポイント。
水やお茶で、こまめな水分補給を!



衛生に気をつけよう!

夏は気温も湿度も高く、食中毒の危険性が高まります。調理や食事の前は、ていねいな手洗いを!



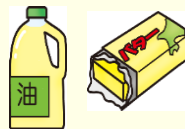
おやつのとり方を考えよう!

★SOSに注意!

Sugar



Oil



Salt



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、食塩が多く含まれます。「量を決める」「夜遅い時間には食べない」「食べたら運動する」などルールが決められると良いですね。

STOP ながら食べ!

ゲームをしながら、スマホを見ながら、などの「ながら食べ」は満足感が得られず、食べすぎにつながってしまいます。



夏休みにも牛乳を!

牛乳は、成長期に必要な骨を強くするカルシウム、からだを作るたんぱく質が豊富です。乳アレルギーの人は、大豆製品や、骨まで食べられる小魚を食べられると良いですね。