

# 夏の食生活について

暑さに負けない食生活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！

早寝や早起きをして1日の元気の源、朝ごはんを  
しっかり食べましょう。



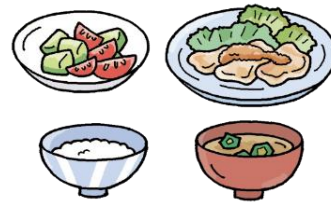
## 冷たいもののとりすぎに 気をつけよう

冷たいものばかりだと胃腸が弱って  
食欲が低下してしまいます。常温のもの  
や温かいものもとりましょう。



## 栄養バランスのよい食事 をとろう

主食だけ、おかずだけの食事では夏の  
暑さに負けてしまいます。夏休みも  
バランスのよい食事を心がけましょう。



3度の食事を  
しっかり  
とろう！

## 見直そう！ 間食の とり方

食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり  
いれるといいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分の  
とりすぎに気をつけましょう。適量を時間を決めて食べましょう。

### 食べる内容を 考えよう



夏野菜、くだもの、乳製品が  
おすすめ

### 食べる量を 考えよう



1回で食べる量を決めたり、  
小分けのものを選びましょう

### 時間を決めて 食べよう



遅い時間には食べないように  
しましょう

夏休みも牛乳を飲もう 毎日、牛乳や乳製品をとってカルシウムを補給しよう！

