

夏の食生活について



いよいよ夏本番です。日差しが強く、気温や湿度も高くなるこの時期は「夏バテ」に注意が必要です。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!

朝ごはんは1日の元気の源です。早寝、早起きをして、しっかり食べましょう。



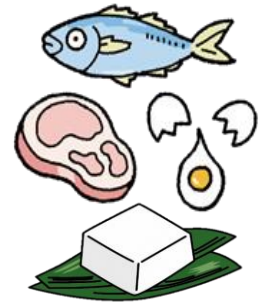
栄養バランスのよい食事

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。主食・主菜・副菜・汁物をそろえ、栄養バランスのよい食事をしましょう。



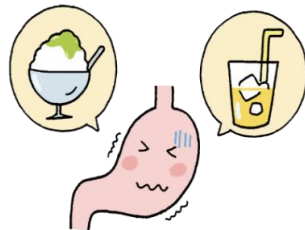
主菜をしっかり食べる

夏バテしないためには、良質なたんぱく質をとることが大切です。肉・魚・卵・大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。



冷たいものをとりすぎない

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。



おやつとり方に注意

おやつは3食の食事では不足しがちな栄養素を補う役割があります。食べる時間、量を決めて、不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を補えるようにしましょう。夏野菜や果物、乳製品がおすすめです。



夏野菜をたっぷり食べよう

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分を補ってくれます。また、太陽の日差しをたっぷり浴びた旬の野菜は、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。夏野菜をたっぷり食べて、体の調子を整え、暑さや病気に負けない体をつくりましょう。



夏休みも牛乳を飲もう

給食がない日も牛乳や乳製品をとってカルシウムを補給しましょう。

