

# 食育だより

もうすぐ夏休みです。休み中は普段の生活リズムが崩れやすく、また暑さでも食欲がなくなりがちです。夏バテや熱中症にならないためにも、食生活に気を付けて、元気に過ごしましょう！

## 夏休みの食生活について考えよう

な ↓ つ ↓ や ↓ す ↓ み ↓ の ↓ し ↓ よ ↓ く ↓

### な 何でも食べて夏バテ知らず

1日30品目を目標に黄・赤・緑の食べ物を取り合わせて食べましょう。



### や 夜食に気をつけよう

夜ふかしをして、寝る直前に食べるのはやめましょう。



### の 飲むなら麦茶か牛乳を

清涼飲料水には、糖分が多く含まれます。水分をとるなら、麦茶か水で。栄養バランスのよい牛乳もおすすめ。



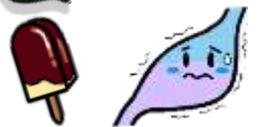
### く 薬(サプリ)を飲むより食べ物を

まずは1日3回の食事をバランスよくしっかり食べるよう心がけましょう。



### つ 冷たいものはほどほどに

冷たいものをとりすぎると、胃腸の働きが悪くなり、お腹をこわしやすくなります。



### す 好き嫌いをなくそう

食事や食べ物を作った人に感謝の気持ちで、嫌いなものでも一口食べてみましょう。

### し 室内よりも外で運動

外で動く時は熱中症に、室内ですごす時は、冷房に注意しましょう！

### じ 時間を決めて1日3食

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても「時間」と「量」を考えて食べましょう！



だらだら食べるのは体によくないよ！

### み 三日坊主に注意！

生活のリズムが大切です。だらだらせず規則正しい生活を送りましょう。

### よ よくかんで食べよう

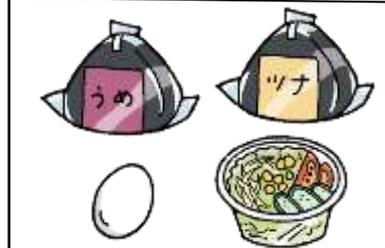
麺類ばかりでなく、かみごたえのある食べ物もとり入れてよくかみましょう。

## コンビニで選ぶ食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。



### 栄養バランスを考えよう



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせてみましょう。

### 食品表示をチェックしよう



食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

ジュースはやめて水や茶、牛乳などにしよう



デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ

