

1学期も残りわずかとなり、楽しい夏休みはもうすぐです。学校が休みになるので、子どもたちの食生活が乱れがちになります。特に、夜更かしをして朝起きるのが遅いと朝食をぬくことが多くなります。早寝早起きで生活リズムをととのえ、朝ごはんをはじめ、1日3食をきちんと食べることが大切です。メリハリのある生活で暑い夏を乗り切っていきましょう！



◇夏休みの食生活について◇

夏休みを元気に過ごすために、次のことに気をつけて生活をしてみましょう。

1. 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに気をつけましょう



おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。

2. 朝ごはんをしっかり食べましょう



朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。

3. 夏野菜をたっぷり食べましょう



太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜にはビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、とくに色のこい野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。

4. のどがかわいたら牛乳を飲みましょう



暑くなると、冷たい牛乳がおいしいですね。1日に2本、またはコップに2はいぐらい飲みましょう。ゴクゴクとひと息に飲まず、ひと口ずつ飲みましょう。

5. 冷房にも気をつけましょう



暑いからといって冷房のある部屋ばかりにいると、おなかが冷えて胃や腸の働きが悪くなってしまいます。また、外で汗をかき、そのまま冷房のある部屋に入ると、汗が冷えてかぜをひきやすくなります。

6. 食中毒に気をつけましょう



食中毒をおこす細菌が元気になるのは夏です。生ものはなるべく食べないようにし、冷蔵庫に入れてあるからといって安心しないようにしましょう。

基本は1日3食、決まった時間に栄養バランスのとれた食事をとりましょう。給食の献立を思い出してみるとよいと思います。また、冷たいもののとりすぎは、胃に負担がかかり食欲を低下させる原因になります。体を冷やしすぎないようにしましょう。そして、熱中症予防のためにも、適度な水分補給をこまめに行いましょう。

夏休み中のおやつに注意!

おやつはなぜ必要なのか、気になったことがありますか？

1日3回の食事で十分な栄養がとれない場合に必要となるのです。いってみれば食事と食事の間に食べる、小さなごはんのようなものです。甘いおやつばかりでなく、果物や牛乳、サンドイッチやおにぎりなど、大事な栄養素が

