

食育だより 7月号



令和3年7月
萩野台共同調理場

7月に入り毎日暑い日が続いています。「体がだるい」「食欲がない」「おなかがいたい」など体の調子が悪い人はいませんか？夏は、暑さで体の調子をくずしやすくなります。夏バテしないで元気に過ごすために、食生活ではどんなことに気をつけたらいいでしょう。

暑さに負けない食事をしよう！

夏バテ知らずの元気な体をつくるには…？

3食しっかり食べる



そうめんだけ、ラーメンだけでは元気が出ません。にく・さかな・たまご、そして、やさいも食べましょう。

こまめに水分をとる



のどがかわいたり、あせをかいたらこまめに水分をとりましょう。

早寝・早起き・朝ごはん

ねる時間をきめて毎日しっかりねむろう



はやおきて体をうごかそう



そうすると朝ごはんがおいしいよ

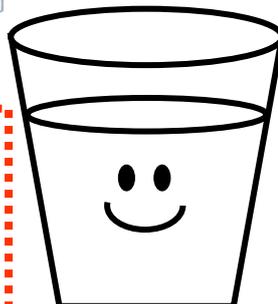


夏休みのあいだも、はやね・はやおき、そして朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。

水分ほきゅうは何を飲めばいいの？

お茶や水がおすすめです。

1日1杯、牛乳も飲みましょう。



運動などで、汗をいっぱいかいたときは、スポーツドリンクもおすすめです。



少しすすめて飲むと、とても good!!

ジュースなどのあまい飲み物は、さとうのとりすぎになります。おやつに量を決めて飲みましょう。