



梅雨が明けると、本格的に夏が始まります。

夏を元気にすごすためにも、朝・昼・夕の3食をしっかりと食べましょう。また、水分もこまめにとって、熱中症を予防しましょう。

夏の食生活について考えよう

～元気にすごすための5つのポイント～

暑くなってくると、どうしても食欲がなくなりがちです。だからといって冷たく、のどごしのよいものばかり食べていると栄養がかたより、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みです。家で過ごすことが多い夏の食生活について、夏バテをふせぐ食事のとり方のポイントをしょうかいします。

夏を元気にすごすための食事とは？

な んでも食べて
夏バテ知らず



バランスのよい食事は
夏バテ予防の基本です

つ めたいものは
ほどほどにしよう



お腹をこわさないように
気をつけよう

や たらと
おやつはたべないで



食事のさまたげにならない
ようにしよう

す ききらいを
しないようにしよう



夏休みに一つでも苦手な
食べ物があるといいですね

み どのなかまの食べものを
たっぷり食べよう



不足しがちな緑のグループ(野菜やきのこ)
で体の調子を整えよう

夏休みは自由に過ごす時間が
多いため、食事時間や内容が
不規則になりがちです。

夏バテでやせてしまったり
急に太ったりする子も多い
です。

今いちど、自分の食事のしか
たを見なおしてみましょう

おやつのとけ方も考えよう！

そして「おやつ」も食事の一部です。
おやつの食べ方も大事なことです。

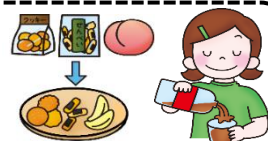


時間を決めて食べよう



時間を決めずにだらだらと食べていると、大切な食事のときにおなかの空が空かず、食事量を十分にとれないことで、成長に必要な栄養素が不足しがちとなります。また、むし歯の原因にもなります。

量を決めて食べよう



おかしを袋ごと、ジュースをペットボトルごとだと、つい食べすぎ、飲みすぎてしまいます。お皿やコップに入れたりして量を決めましょう。またスポーツドリンクには糖分が多いものがあるので、スポーツ時の水分補給には濃度を調整したり、水やお茶と組み合わせたりしましょう。