



もりもり



しょくいく  
**食育だより**



あつ ほんばん  
**暑さ本番です!**

たいちょう ととの  
**体調を整え、**  
すいぶんほきゅう  
**こまめな 水分補給を**

梅雨つゆが明けると一気に気温いきんが上がり、熱中症ねっちゅうしょうのリスクが高たかまります。  
熱中症ねっちゅうしょうを予防するには、しっかりと睡眠すいみんをとり、朝ご飯あさはんを食べること、  
こまめに水分補給すいぶんほきゅうを行うことが肝心かんじんです。喉が渇かわいていなくても1時間じかん  
ごとにコップ1杯程度ばいていどの水分すいぶんをとるようにしましょう。また、汗あせをたくさん  
かいたときには、スポーツドリンクなどで塩分えんぶんも一緒に補給ほきゅうしましょう。



なつやす はじ  
**夏休みが始まります!**



なつやす しょくせいかつ  
**夏休みの食生活**

けんき す  
**元気に過ごすためのポイント**



いよいよ夏休みなつやすが始はじまります。夜更よふかしたり朝寝坊あさねぼうをしたり、ダラダラとお菓子かしを食べたりしていると、夏バテなつを起おこし、体調たいちょうを崩くずしやすくなります。休み中やすも元気に過ちゆうごせるように、食生活しょくせいかつに気きをつけましょう。



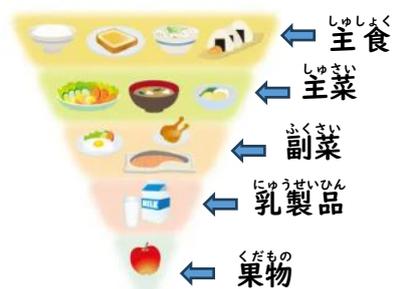
にち かいしょくじ きそくただ  
**1日3回食事を規則正しくとろう!**

早寝はやね・早起はやおきをして、朝あさ・昼ひる・夕ゆうの3回の食かい事を規則正しくとり、生活リズムせいかつを整ととのえましょう。おやつはダラダラ食たべずに、時間じかんと量りょうを決きめて食べるようにしましょう。おやつりょうの量めやすの目安にちは1日200キロカロリー程度ていどです。



えいよう かんが  
**栄養のバランスを考えよう!**

主食しゅしょく・主菜しゅさい・副菜ふくさいをそろえることを心こころがけましょう。  
栄養えいようバランスととのが整ととのいやすくなります。



**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん・パン・めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)

肉・魚・卵・大豆を中心とするおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず

**くだもの 果物・乳製品**

**カルシウムをとろう!**

カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れるようにしましょう。



**もっと! 野菜を食べよう**

夏野菜には、「体の熱を冷やす役割」と「ビタミン・ミネラルが豊富」など、夏に体が必要としている栄養素がたっぷり含まれ、夏の強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれます。

\*おすすめの夏野菜を紹介します\*

**トマト**  
リコピンとカリウムが豊富に含まれており、暑さでほてった体を冷やして夏の紫外線から肌を守ってくれる働き!

**とうもろこし**  
おやつにぴったり!  
とうもろこしの糖は消化吸収が早くエネルギーチャージに最適!

**きゅうり**  
水分がたっぷり! 体力の回復に効果があり、ビタミンCやミネラルの補給ができる!

**ナス**  
葉酸が多く含まれているので、貧血を防ぎ、夏バテ予防におすすめ!

**冷たい物の甘い物のとり過ぎに気を付けよう!**

暑い日は、冷たい飲み物や食べ物を食べたくなります。でも、アイスやジュースには糖分がたっぷり入っているので肥満やむし歯の原因になります。また、冷たいものばかりを食べると、内臓が冷えて消化器官に負担がかかり食欲不振になったり、夏バテの原因になります。暑い夏を乗り切るために、冷たい物や甘い物の食べ過ぎに注意して、食事をしっかり取りましょう。

