

暑い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給や、帽子をかぶるなど熱中症を予防しましょう。また、暑い夏を乗り越えるためには、しっかりと食事をとって体力をつけることも大切です。食欲がないときも、少しでも食べられるといいですね。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

もうすぐ夏休みです。みなさんは、夏休みをどのように過ごしますか？ 毎日を元気に楽しく過ごせるように、食生活のポイントを語呂に合わせて確認しましょう。

す 水分補給をこまめにしよう



熱中症の予防のために、お茶やスポーツドリンクを30分に一口飲むようにしましょう。

て 適度に運動をしよう



朝の涼しい時間に、体を動かすと脳の疲れがとれて1日を元気に過ごすことができます。

き 規則正しい生活を心がけよう



正しい生活リズムを作るために、早寝・早起き・朝ご飯を心がけましょう。

な 夏が旬の食べ物を食べよう



旬の食材は1年の中で一番栄養がたっぷりあって、おいしく食べられます。

な ながら食べはやめよう



食事のときはテレビやスマホを見ながら食べるのをやめ、味わっていただきましょう。

つ 冷たいもののとり過ぎに注意しよう



冷たいものをとり過ぎるとお腹を壊したり、食事が食べられなくなったりして夏バテの原因になります。

や 野菜をしっかりと食べよう



ビタミンや食物繊維を十分に摂れるよう、1日に両手いっぱい分の野菜を食べましょう。

す すんでお家の人のお手伝いをしよう



お皿洗いや配膳、簡単にできる調理など、自分にできることを進んで協力しましょう。

み みんなで食卓を囲む機会をつくろう



家族や友人と会話をしながら、一緒に食事をしましょう。

に 乳製品や小魚などでカルシウムをとろう



給食がないとカルシウムが不足しがちです。家でも乳製品や小魚、大豆製品などを積極的に食べましょう。

「食生活のポイント」の頭文字を繋げると…
「すてきななつやすみに」になります。

これを合い言葉に食生活に気を付けて、
夏休みが明けたら元気に会いましょう。

