

いよいよ夏休み!



食生活の注意点

長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。そこで、毎日を元気に過ごせるように、食生活で気をつけてほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスの良い食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてください。

● 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



● 食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

主食

(主に炭水化物を多く含む食品)

ご飯、パン、めん



主菜

(主にたんぱく質を多く含む食品)

肉、魚、卵、大豆料理



副菜

(主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)

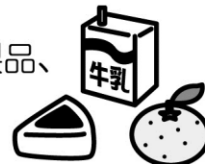
野菜、いも、きのこ、海藻料理



+

毎日とりましょう

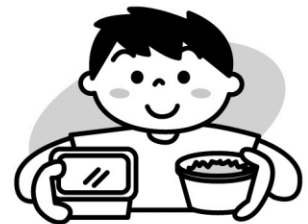
牛乳・乳製品、果物



★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考えて選びましょう。

食欲がわかないときは…

香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味(クエン酸)を活用!



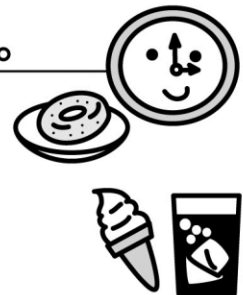
● こまめに水分をとりましょう。

★甘くない飲み物(水・お茶)をこまめに飲みましょう。
★汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。



● お菓子や冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。

★おやつは時間を決めて、とり過ぎないように!
★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



● 食事のお手伝いや料理に挑戦しましょう。*包丁や火を使うときは、大人の人と一緒に行ってください。



★野菜や果物は流水でよく洗い、土や汚れを落としましょう。



★料理をする前に、せっけんで手をきれいに洗いましょう。



★後片付けも忘れずに!

★生肉や加熱が必要な魚は、中心までしっかり火を通しましょう。

