

毎月19日は
食育の日

夏休み中の食生活

もうすぐ、夏休みが始まります。暑い日が続くと、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしやすくなります。規則正しい生活習慣を心がけ、充実した夏休みを過ごすことで、元気に新学期を迎えられるようにしましょう。



意識したい3つのポイント

朝ごはんを欠かさず食べる

早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう！



- ・寝ている間に下がった体温を上げ、脳や体のスイッチが入ります。
- ・エネルギー源の主食（炭水化物）だけでなく、主菜（たんぱく質）、副菜（ビタミン、無機質）もプラスしましょう。

こまめに水分補給をする

のどが渇く前に「こまめに」飲もう！



- ・普段の生活では、お茶や水を中心に、大量の汗をかくときは、スポーツ飲料などを組み合わせましょう。

間食（おやつ）のとり方を考える

時間・内容・量を工夫しよう！

- ・間食には、「心の栄養」「体の栄養」の2つの役割があります。



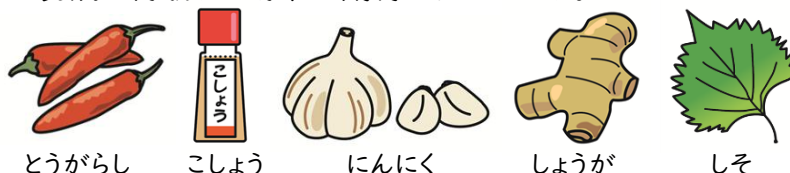
- ・冷たくて甘いジュースやアイスクリームなどだけでなく、不足しがちな栄養を補える牛乳・乳製品、旬の夏野菜や果物もとりたいでしょう。

健康に気をつけて、
素敵な夏休みを！



食欲がないときには？

香辛料や香味野菜を料理に使うと、特有の香りや辛さで食欲を刺激する効果が期待されています。



とうがらし こしょう にんにく しょうが しそ

夏の疲れを回復するのにおすすめなのは？

- ・糖質をエネルギーに変える時に必要なビタミンB1

- ・クエン酸や酢酸などの酸味成分



すだち レモン 梅干し 酢 など