

# なつ やす しょく じ 夏 休 みの 食 事



もうすぐ夏休みです。プールや花火、阿波踊りなど…。



楽しい夏休みを元気に過ごすためにも、1日3回の食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。



～食生活で気をつけてほしいこと～



あさ 朝ごはんをしっかりと  
た 食べよう！



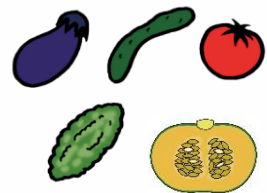
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事。みそ汁などの汁物からも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を  
こころ 心がけよう！



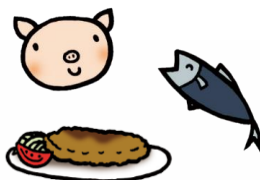
夏の水分補給のコツは、「のどが渇く前に少しずつ飲むこと」です。ふだんは水や麦茶などで十分です。

なつ やさい 夏野菜をたっぷり  
た 食べよう！



夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質（ミネラル）がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

にく さかな 肉や魚などのおかずを  
た しっかりと食べよう！



のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。肉や魚などたんぱく質がとれるおかずもしっかり食べましょう。

## おかしとスナックがし 食べすぎに 注意!

甘いおかしやスナック菓子には、さとう、塩分、あぶらがたくさん含まれています。これらのおやつでおなかをいっぱいになると、栄養バランスがくずれ、体に悪いことがいろいろ起こりやすくなります。

イライラしやすくなる!

むし歯になりやすくなる!

食べ物の味がわかりにくくなる!

骨が弱くなる!

太りやすくなる!

