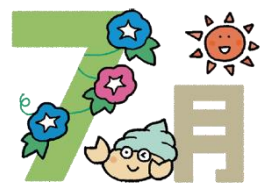


きゅうしょくだより



田原市給食センター

なつ しょくせいかつ 夏の食生活について

いよいよ本格的な夏がやってきます。夏の厳しい暑さに負けないためには、普段の食生活に気をつけることが大切です。

もう少しで始まる夏休みも、規則正しい食生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

あつ ま 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

はやね はやお 早寝・早起き



夜更かしをしがちですが、寝不足や生活リズムの乱れは、熱中症や体調不良の原因になります。

あさ 朝ごはん



1日の元気の源です。夏休みも、食べる習慣をくずさないようにしましょう。

えいよう 栄養バランスのよい食事



主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけて、疲れにくい体をつくりましょう。

つめ 冷たいものとりすぎ注意

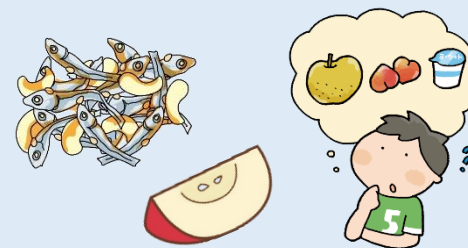


胃腸が冷えると、食欲が落ちてしまいます。量や体調を考えて食べましょう。

じょうず かんしょく 上手な間食のとり方

おかしやジュース、アイスクリームをたくさん食べて、食事が食べられなくなったことはありませんか。間食は、「食事で不足した栄養を補う」ものです。食べたいものだけでなく、ルールを決めて食べるようにしましょう。

その1 内容を考えよ



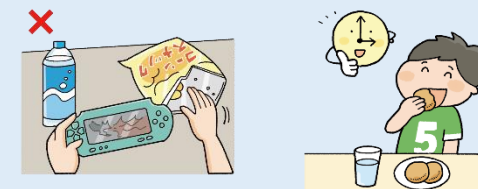
不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミンなどが含まれるものや、噛み応えがあるものがおすすめです。

その2 量を考え



食事がしっかり食べられるように、先に量を決めましょう。糖分・脂質・塩分の量にも注意。

その3 時間を決めよ



時間を決めない「だらだら食べ」は、むし歯や肥満の原因になります。食事の直前や、夜遅くは避けましょう。

この夏!

ちょっとレベルアップした自分になろう!



夏休みは、料理や食器洗い、食事マナー、はしの持ち方の練習など、普段できないことにチャレンジするいい機会です。ぜひ、ご家族で取り組んでみてください。