

きゅうしょくだより



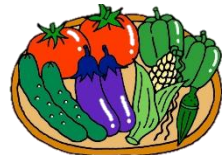
田原市給食センター

なつ しょくせいかつ 夏の食生活について

気温が高く、蒸し暑い夏がやってきました。暑い夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と普段の食生活に気をつけることが大切です。夏休みに入ると生活リズムが乱れがちになります。早寝早起きを心がけ、栄養バランスのとれた食事で暑い夏を元気に過ごしましょう。

なつ やす しょくじ 夏を乗り切る合言葉 「夏休みの食事」

な なつ やさい 夏野菜で 熱中症予防



夏が旬の野菜には水分が多く、体を冷やす働きがあります。

つ つめ 冷たいものは ほどほどに



冷たいもののとりすぎは、夏バテの原因になります。ほどほどにしましょう。

や おやつを食べ すぎに注意



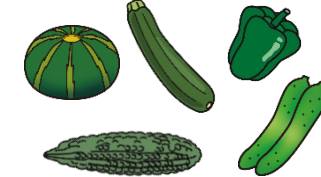
おやつを食べすぎると、食欲が落ち、栄養バランスがくずれてしまいます。

す すっぱいもので つかし 疲れ知らず



梅干しやかんきつ類の酸味には、食欲増進と疲労回復効果があります。

み みどりの野菜で ほきゅう ビタミン補給



野菜には、暑さから体をまもるビタミン類が多く含まれています。

の のみものは、 みず むぎちゃ 水か麦茶で



砂糖の多いジュースではなく、水かお茶で水分を補給しましょう。

しょく

しょくじ 食事はバランスよく



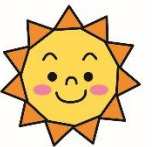
好き嫌いをしないで、栄養バランスを考えて食べましょう。

じ

時間を決めて 1日3食



規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。



なつ よほう 夏バテ予防に ビタミンB₁

夏バテの原因のひとつに、そうめんやうどんなどの炭水化物に偏った食事や糖分のとり過ぎによる、ビタミンB₁不足があります。夏バテを防ぐために、豚肉やうなぎ、大豆やごまなどのビタミンB₁を含む食べ物を意識して取り入れましょう。

