

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

ほんかくてき なつ はじ 本格的な夏が始まります。夏を元気に過ごすためには、**なつ げんき す** 普段の生活に気をつけることが大切です。**たいせつ きそくただ せいかつ えいよう** 規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、**ねっちゅうしょう** 熱中症になりやすい季節なので、**きせつ すいぶん ほきゅう** こまめに水分を補給するようにしましょう。

なつ 夏バテを防ぐ しょくじ 食事のポイント

もつ 夏 野菜を食べよう



なつ しゆん やさい すいぶん 夏が旬の野菜には水分が多く、**おお からだ ひ はたら** 体を冷やす働きがあります。

バ ランスよく 食べよう



あか き みどり しょくひん 赤・黄・緑の食品をまんべんなくとりましょう。

テ つぶん(鉄分) 不足に注意



さばなどのあかみ さかな 赤身の魚 レバー こまつな 汗などで成長期に必要な鉄分を失うので積極的にとりましょう。

しょくよく(食欲)を増やす工夫をしよう



しそやししょうがなどの **こうみやさい さんみ しょくよく** 香味野菜や酸味で食欲を増やしましょう。

な っとう うなぎ 豚肉で疲労回復



つか 疲れがとれるビタミン B1 が豊富です。

い ちよう(胃腸)に優しい食事



つめ 冷たいジュースやお菓子のとりすぎに注意しましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症 を防ぐ すいぶんほきゅう 水分補給のポイント



ふだん みず むぎちゃ すいぶんほきゅう 普段は、水や麦茶で水分補給をし、**たいりょう あせ とし えんぶん** 大量に汗をかいた時は、塩分を含むスポーツドリンクを利用しましょう。**あま たんさんいんりょう** 甘いジュースや炭酸飲料は砂糖が多いのでできるだけ避けましょう。

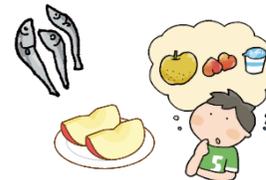


のどがかわいたと感じる前に、**すいぶん たいせつ** こまめに水分をとることが大切です。**うんどう とし うんどうまえ うんどうちゅう** 運動する時は、運動前、運動中、**うんどうご すいぶん** 運動後にも水分をしっかりとりましょう。

みなお 見直そう! かんしょく 間食のとり方

ジュースやお菓子などをたくさん食べて、**た しょくじ た** 食事が食べられなくなっています。かんしょく 間食は、「**しょくじ ぶそく えいよう おぎな** 食事で不足しがちな栄養を補うもの」です。**た** 食べたいものを食べるのではなく、**ないよう りょう かんが た** 内容や量などを考えて食べるようにしましょう。

ないよう かんが 内容を考えよう



ぶそく 不足しやすいカルシウムや鉄分、**てつぶん** ビタミンなどが含まれているもの **ぶく** やかみ応えのあるものがおすすめです。

りょう かんが 量を考えよう



しょくじ 食事がしっかり食べられる量にしましょう。**りょう** 糖分や脂肪分、塩分の **とうぶん しぼうぶん えんぶん** 量にも注意しましょう。

じかん き 時間を決めて 食べよう



じかん き 時間を決めずに食べるだらだら食べや、**た** ゲームなどをしながらのながら食べはやめましょう。