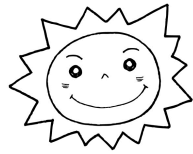


しょくいくだより

平成26年7月
京田辺市学校給食委員会



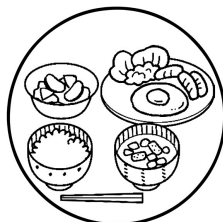
夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント①

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん！



元気にすごすためにはまず、早寝、早起きをして朝ごはんをしっかりと食べましょう。また、生活リズムをととのえるためにもこの3つを毎日続けることが大切です。

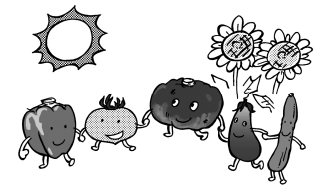


朝寝坊・朝ごはんめきでは…

1日のスタートが遅くなり、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

元気ポイント②

まいにちさんしょく た
毎日三食きちんと食べよう！



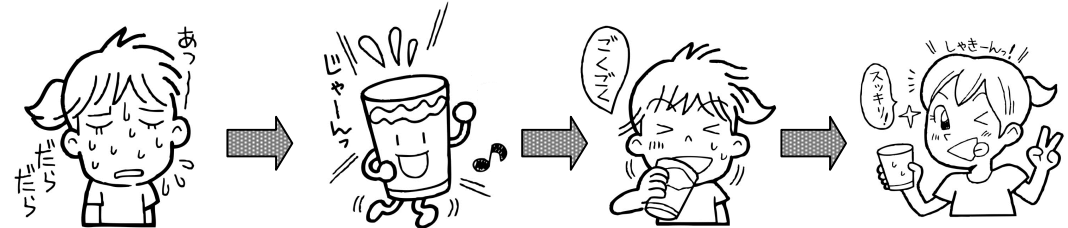
夏バテにならないためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。好き嫌いせず、一日三回の食事をしっかり食べるようにしましょう。

夏が旬のトマト、なす、きゅうりなどの夏野菜には体を冷やしてくれる効果があるので、上手に食事に取り入れよう！



元気ポイント③

じょうず すいぶん ほきゅう
上手に水分補給をしよう！



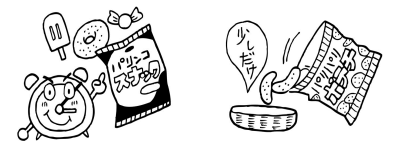
たくさん汗をかく夏場は上手な水分補給が必要です。特に、外遊びや運動の時には、「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給をしましょう。また、汗をたくさんかいた時はミネラルも不足しがちになります。スポーツドリンクなども取り入れて、上手に水分補給をしましょう。

スポーツドリンクは砂糖がたくさん入っているものもあるので、砂糖の取りすぎを防ぐために、うすめて飲むといいよ！



元気ポイント④

じかん りょう き
おやつは時間と量を決めて！



おやつを食べすぎると、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になってしまうこともあります。おやつはだらだら食べ続けず、時間と量を決めて食べましょう。