

# しょくいくだより

平成27年7月  
京田辺市学校給食委員会

## なつやす せいかつ 夏休みの生活について

もうすぐ1学期が終わり、夏休みに入ります。夏休みは食生活が不規則になり、体調がくずれやすい時期です。また、暑い日が続くので夏バテになりやすい時期でもあります。正しい食生活を送り、夏バテを防ぐためのポイントを知って元気な体をつくりましょう。



ただ しょくせいかつ おく、 なつ ふせ  
正しい食生活を送り、夏バテを防ぐポイント

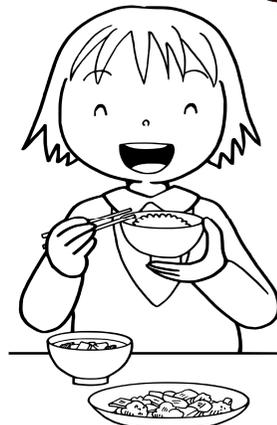


### ① 朝ごはんを食べよう

夏休みも学校がある日と同じように早寝早起きをして、朝ごはんを食べましょう。



生活リズムを整えるためにも毎日続けよう

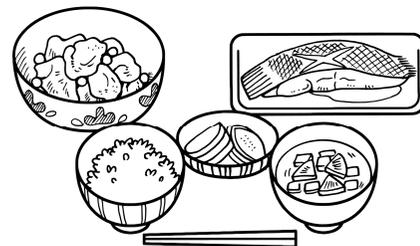


### ② 主食・主菜・副菜を組み合わせる食べよう

食事はうどんやそうめんなどの麺類だけで済ませず、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べよう。また、1日3食きちんと食べよう。



米を中心とした和食にすると組み合わせやすいよ



### ③ 水分をこまめにとろう

水分はのどがかわく前にとるようにしましょう。また、冷たい飲み物ばかり飲むと、胃腸の働きが悪くなるので、20℃ぐらいのぬるい物も飲むようにしましょう。



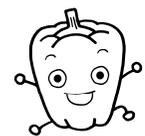
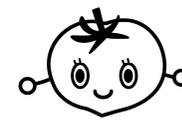
甘いジュースばかり飲むと糖分の摂り過ぎになるので水やお茶に変えて飲もう

### ④ 夏が旬の野菜を食べよう

夏野菜にたくさん含まれているビタミンは、体を動かすもとになるエネルギーを作ってくれます。また、疲れをとる働きもあるので積極的に食べましょう。



夏が旬の野菜はきゅうり、トマト、ナス、ピーマン、ゴーヤなどがあるよ



### ⑤ 酸味のある食べ物を食べよう

酸味は食欲を増す働きがあります。暑くなると食欲がなくなりやすいので、酸味のあるものを取り入れた食事をしっかり食べるようにしましょう。



酸味のある食べ物は酢の物や梅干しなどがあるよ

