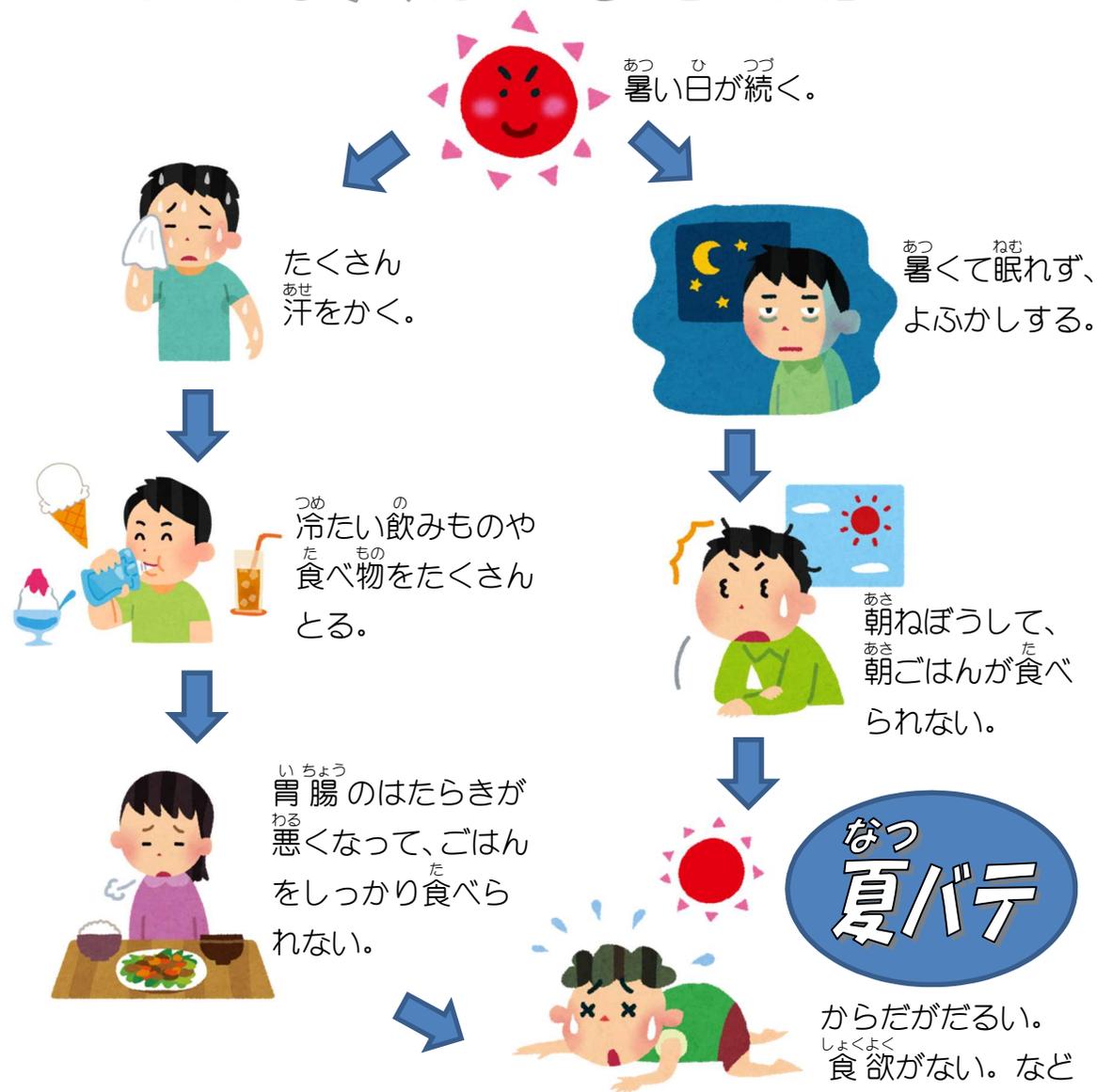


しょくいくだより

平成 28 年 7 月
京田辺市学校給食委員会

7月に入り、ますます暑い日が続いていますね。みなさんは、からだのだるくなったり、食欲がなくなったりしていませんか？もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。楽しい夏休みをむかえるためにも、夏の暑さに負けない元気なからだをつくりましょう！

こんな人はいませんか？



夏バテ予防の食生活



夏休みを元気に過ごすためにも、次のことに気をつけましょう。

な んでも食べよう。

好ききらいせず、いろいろな食べ物を食べよう。



つ めたいものは、ほどほどに。

アイスやジュースなどの冷たいものをとりすぎると、おなかが痛くなったり、食欲がなくなったりするので気をつけよう。



や さいを食べよう。

今が旬の夏野菜（きゅうり、なす、トマトなど）には、体温を下げる効果があるよ。



す っぱいものを食べよう。

すっぱい梅干しやレモンには、からだの疲れをとる効果があるよ。



み っつ（3つ）のおやつ約束を守ろう。

- ① 時間を決めて食べよう。
- ② 量を決めて食べよう。
- ③ いろいろなおやつを組み合わせて食べよう。



の みものは水かお茶を飲もう。

水分補給には、水かお茶を飲むようにしましょう。



しょく じは、バランスを考えて食べよう。

主食（ごはんやパン）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品などの料理）、副菜（野菜の料理）を組み合わせるとバランス良くとることができるよ。

じ かんを決めて、1日3食とろう。

きそく正しい食事の時間が、よい生活リズムをつくってくれるよ。

