

しょくいくだより

令和元年7月
京田辺市学校給食委員会

まもなく梅雨が明けて、暑い夏が始まります。夏休みももうすぐです。夏休み中は、生活のリズムや食事のバランスがくずれやすくなります。正しい食生活を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

夏の食生活のポイント！8つ☆

な んでも食べよう。

好き嫌いせず、いろいろな食べ物を食べましょう。



つ めたい食べ物のとりすぎに注意しよう。

アイスクリームやジュースなどの冷たいものをとりすぎると、お腹が冷えたり、食欲がなくなったりするので気をつけましょう。



や さいを食べよう。

夏野菜(きゅうり、トマト、なすなど)や果物(すいか、メロンなど)には、体温を下げる効果があります。



す っぱいものを食べよう。

お酢や梅干し、レモンなどには、からだの疲れをとる効果があります。



み つつ(3つ)のおやつ約束を守ろう。

- ① 時間を決めて食べましょう。
- ② 量を決めて食べましょう。
- ③ いろいろなおやつを組み合わせ食べてみましょう。



の どがかわく前に水分をとろう。

熱中症の予防のためにも、水やお茶で水分をとりましょう。



しょく じは栄養バランスを考えて食べよう。

主食(ごはんやパン、めん)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品などの料理)、副菜(野菜や海そうの料理)を組み合わせ食べてみましょう。

じ かんを決めて、1日3回食事をしよう。

きそく正しい食事の時間が、よい生活のリズムになります。



はやね、はやお、あさ
早寝、早起き、朝ごはんを
こころ
心がけよう！



み 見えていますか？ **体からのお“便”り**

私たちの体から出てくる「便(うんち)」や「おしっこ」は、体の健康の様子を教えてくれる「体からのお便り」です。すっきりよいうんちが出ると健康のしるしです。うんちが固すぎる場合は、野菜をしっかり食べ、体もよく動かすことが大切です。また、おしっこの色で水分がきちんととれているか、知ることができます。いつもより濃い色だったら、もう少し水分を多くとるように心がけましょう。

