



きゅうしょくだより

夏の食生活

1、冷たいものの飲みすぎや食べ過ぎに気をつけましょう！



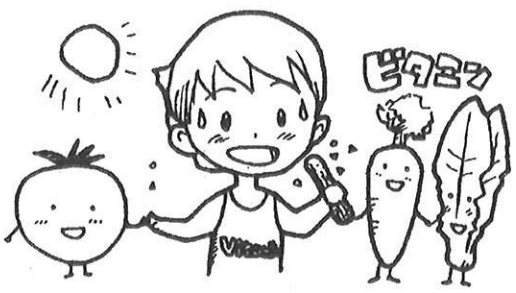
おなか
が冷えて、
食欲が
なくなっ
てしま
います。

2、朝ごはんをしっかり食べましょう！



朝ごは
んは一
日の
エネ
ルギ
ーの
もと
です。
しっ
かり
食
べ
ま
し
よ
う

3、夏野菜をたっぷり食べましょう！



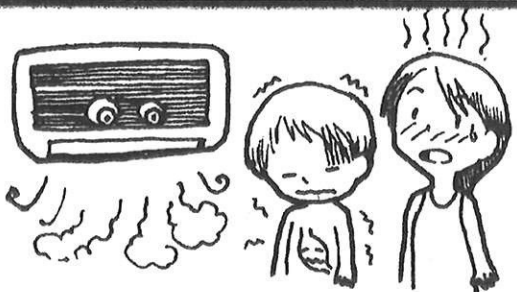
夏の野菜にはビタミンがいっぱい。暑くなると、汗と一緒にビタミンも流れ出てしまうので、とくに色の濃い野菜をたくさん食べましょう。

4、のどがかわいたら、牛乳を飲みましょう！



夏休みは、給食がありませんから、牛乳を一日2本、またはコップに2杯くらい飲むといいですね！

5、冷房にも気をつけましょう！



冷房のある部屋ばかりにしていると、おなか
が冷えて、胃腸の働きが悪くなってしまう。

6、食中毒に気をつけましょう！



食中毒の菌が元気になるのは夏です。食べ物
の出っぱなしに注意しましょう。冷蔵庫に入っ
ていても、油断は禁物ですよ！

7、夏休み中のおやつに注意しましょう！

おやつはなぜ必要なのか、気になったことはありませんか？
一日3回の食事
で十分な栄養が
取れない場合に
必要となるので
す。簡単に言
うと食事と食
事の間に食べる
、小さなごはん
のようなもので
す。甘いおやつ
ばかりでなく、
果物や牛乳、サ
ンドイッチやお
にぎりなど、切
りかたの栄養が
ちゃんとはいっ
ているものも工
夫しながら食べ
ましょう。

