



平成29年度7月
二塚小学校

～毎月19日は、食育の日～



まだしばらくは、梅雨のうっとうしい日が続きますが、もうすぐ本格的な夏がやってきます。

暑い夏に向けて、元気いっぱい過ごすことができるように、食生活にも気を付けて健康な体づくりを心がけましょう。

夏の食生活、こんなところに気をつけて！

**朝ごはんをしっかり
食べよう！**



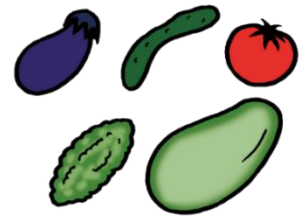
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ごはんや汁物のおかずからも、水分補給ができます。

**こまめな水分補給を
心がけよう！**



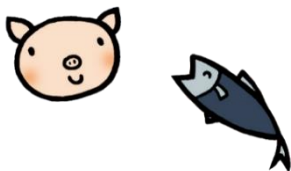
夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんはお茶や牛乳でとるのがよいでしょう。

**夏野菜をたっぷり
食べよう！**



夏の太陽を浴びて育った夏野菜からは、ビタミンやミネラルがとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

**肉や魚など主菜に
おかずをしっかり
食べよう！**



のどごしのよい麺類や冷たいサラダばかり食べていると、栄養バランスが崩れてしまいます。カレー粉やエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかり食べましょう。

冷房のかけすぎに注意！



体を冷やして、体調を崩してしまうことがあります。朝夕の涼しい時間に外で体を動かしましょう。温度を下げすぎないようにしましょう。

食中毒に気を付けよう！



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理の前の手洗いを必ず行いましょう。そして、中までよく火を通してから食べるようにしましょう。

夏も早寝・早起き・朝ごはん、元気に過ごしましょう～！

