

ランチタイム

夏休み号

菊水共同調理場 源



いよいよ夏休みが始まります。朝寝坊や暴飲暴食など、生活リズムを乱すことなく、夏の暑さに負けず元気に過ごすためには、**食事・運動・睡眠**の生活習慣を整えることが大切です。「**なつやすみのしょくじ**」の8つのポイントを紹介し、生活習慣を整え、夏休みを元気に過ごしましょう！

な

「**なんでも食べて夏バテ知らず**」

いろいろな食品を組み合わせさせて食べましょう！



つ

「**つめたいものは、ほどほどに**」

冷たいものをとりすぎると、おなかを壊すので気をつけましょう。



や

「**やめよう！とれすぎ、おやつやジュース**」

おやつやジュースをとりすぎると、食事が食べられなくなります。また、肥満やむし歯にもつながります。おやつやジュースは、時間と量を決めて食べましょう。



す

「**すききらいを克服しよう**」

好き嫌いのある人は、夏休みに1つでも食べられるようにチャレンジしてみましょう！



み

「**みどりの仲間をたっぷり**」

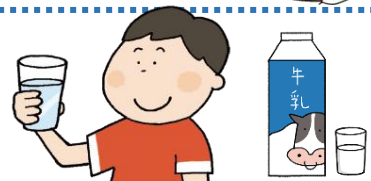
不足しがちな緑の仲間の野菜をたっぷりとり、果物も食べるようにしましょう。



の

「**のむならお茶か牛乳を**」

給食がない夏休みは、お家でも牛乳を飲みましょう。のどがかわいたときは、ジュースではなく、お茶を飲みましょう。



しょく

「**食欲モリモリ 元気な体**」

元気に活動して、しっかり食べましょう！



じ

「**時間を決めて1日3食**」

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてとりましょう。



暑い日が続くので、こまめに水分補給をして熱中症を予防しましょう。運動して大量の汗をかいた時は、スポーツ飲料などを利用しましょう。