

えいようだより

2010年(平成22年)
なつやす ころ
夏休み号
貝塚市学校給食会

なつやす しょくじ 夏休みの食事のポイント

な んでも食べて
夏バテ知らず。



バランスのよい食事は、夏バテの予防になります。

つ めたいものは
ほどほどに。



冷たいものをとりすぎると、おなかの調子が悪くなります。

や たらとおやつは
食べないで。




おやつを食べすぎると、食事の時間におなかがいっぱいで食べられなくなります。

す ききらいせず
何でも食べよう。



すききらいをしていると栄養のバランスが悪くなり、体調をくずしやすくなります。

み どりの仲間を
たっぷり。



緑の仲間の野菜・果物にはビタミンやカリウムなどが含まれていて、病気に負けない体を作ってくれます。

の もう忘れず
牛乳を。




牛乳にはタンパク質やカルシウムがたくさん含まれているので毎日飲みましょう。

しよく じ、運動、休養・
睡眠をしっかり。



規則正しい食生活、運動、休養・睡眠で体調を整えましょう。

じ かんを決めて1日
3食しっかりと。



夏休みになると食生活が乱れやすくなります。朝・昼・夕の食事は時間を決めてしっかりとるようにしましょう。

「なつやすみのしょくじ」を守って元気に夏休みをすごしましょう!



いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。暑いからといって好きな物だけを食べたり、冷たいものばかり飲んでいると、食事のバランスが悪くなってしまいます。体調をくずさず、元気に2学期を迎えられるよう、次のようなことに気をつけて過ごしましょう。

き 気をつけよう 「夏の飲み物」

夏はたくさん汗をかくので、水分補給はとても大切です。しかし糖分の多い清涼飲料水を飲みすぎると、体調をくずしたり、太りやすくなったりします。

清涼飲料水を飲む時はコップに移して飲みすぎないようにしよう。



のどがかわいたら、早めにお茶か水で水分補給をしましょう。



外出するときは、お茶を持って行こう。



清涼飲料水に糖分はどれくらい入っているの?
糖分のたくさん入った飲み物は、飲み過ぎないように気をつけましょう。

炭酸飲料	紅茶飲料	スポーツ飲料	果実系飲料	低カロリー飲料	乳飲料
					
約55g	約39g	約34g	約56g	約29g	約57g

※イラストは全て500ml入りペットボトルです。※糖分量は一例です。