

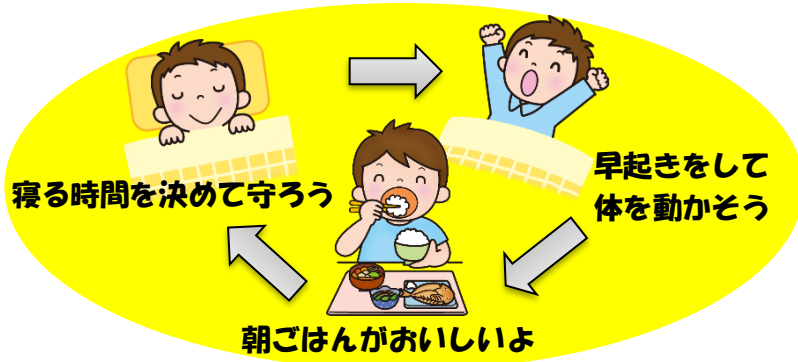


暑い夏も朝・昼・夕の3度の食事をしっかり食べて、夏バテしないで健康にすごしましょう。

夏の食生活について考えよう

夏は暑さで食欲がなくなったり、食生活が乱れたりしがちです。夏バテしないで夏を健康にすごすための3つのポイントを紹介します。

健康ポイント1「早寝早起き朝ごはん」



朝ごはんは眠っていた脳や体を目覚めさせ、勉強したり、運動したりするための大切なエネルギーのもとになります。夏バテしないためにも、早寝早起きを心がけ、栄養のバランスのとれた朝ごはんをとりましょう。

健康ポイント2「こまめに水分をとろう」

果汁入り飲料、炭酸飲料などには、たくさんの砂糖がはいっています。子供は大人に比べると多くの水分が必要となります。のどが渴いたからといって、甘い飲み物ばかり飲んでいると、食欲がなくなり、夏バテの原因になります。のどが渴いたり、汗をかいたりしたときは、お茶や水を飲むようにしましょう。



健康ポイント3「おやつは時間と量を決めよう」

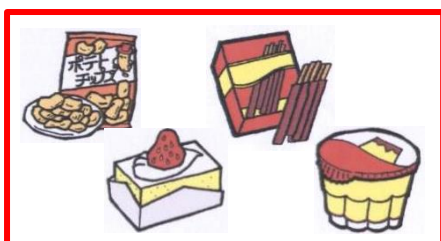


暑いからと言って、冷たいものばかりを食べたり、飲んだりしていると、おなかをこわし、食欲がなくなってしまいます。冷たいものの飲みすぎ食べすぎに注意しましょう。

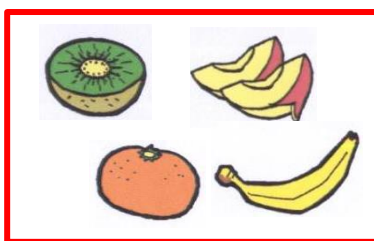
時間を決めずに食べると、大切な3度の食事が食べられなくなります。おやつは時間と量を決めて食べましょう。

<しょうずに組み合わせて食べよう>

おかし



果物



飲み物



一度に一つのものをたくさん食べるより、おかしと果物を少しずつ組み合わせたり、飲み物をそろえたりして食べると食べすぎずに、楽しく食べられます。

～ 梅について ～

梅が黄色く、ほのかに香る頃になりました。黄色く熟してきた梅の実で梅干しや梅ジュースを作りましょう。梅に含まれるクエン酸は、疲労回復効果があります。

親子クッキング ～夏の暑さの疲れをとってくれる梅ジュースを作ろう～

「梅ジュース」の作り方

〔材料〕	〔分量〕	〔作り方〕
梅	500g	①ピンと蓋を水洗いし、煮沸消毒する。
グラニュー糖	500g	②梅を洗い、袋に入れて24時間以上冷凍する。
※上白糖、きび糖でも おいしくできます		③ピンに梅、グラニュー糖を交互に入れる。(時々、ピンをふる。)
		④7日後に飲むことができる。(淡い琥珀色になる。)
		例)炭酸水40cc+梅ジュース15cc(大さじ1)

②



③



～ 3年生 すききらいしないで食べよう ～

好き嫌いしないでバランスよく食べることの大切さを理解し、健康な体を作るために自分の給食の食べ方で頑張ることを決められるように学習しました。

