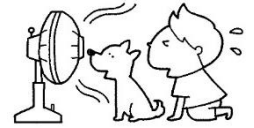


日ごとに蒸し暑さが増し、本格的な夏の訪れを感じる時季になりました。そしてもうすぐ夏休みです。休み中も生活リズムに気をつけて、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

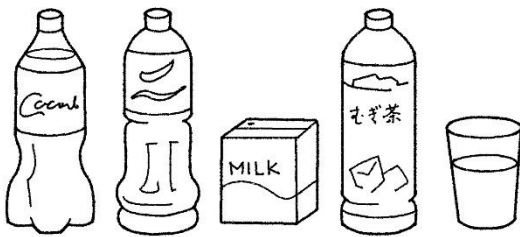


## 暑さに負けない 夏休みのすごし方

<p><b>朝食をとろう</b></p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p><b>早寝や早起きをしよう</b></p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p><b>冷たいものとりすぎに気をつけよう</b></p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事をとろう</b></p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	---	--

### 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

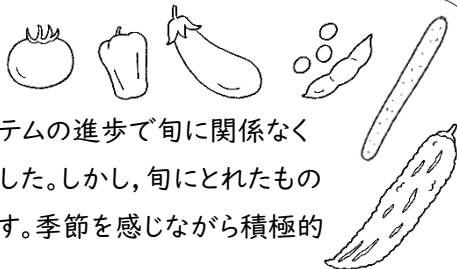


### めん料理は具たくさんにしよう



めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。

### 旬の夏野菜を食べよう!

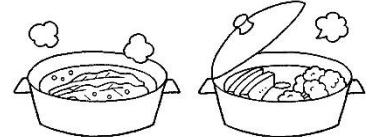


近年は、栽培技術や流通システムの進歩で旬に関係なくいつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

### 野菜を多く食べるコツ

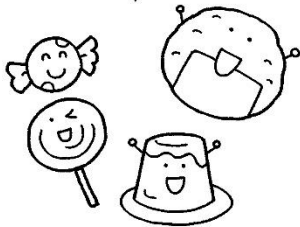
ゆでる

蒸す

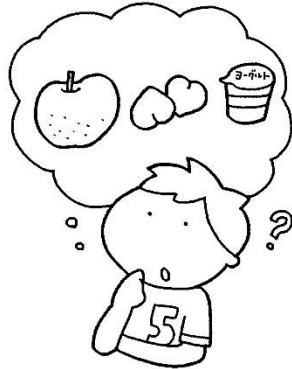


◆加熱するとかさが減って、たくさん食べることができます。

考えよう！  
**間食の  
とり方**



**食べる内容を  
考えよう**



**食べる量を  
考えよう**



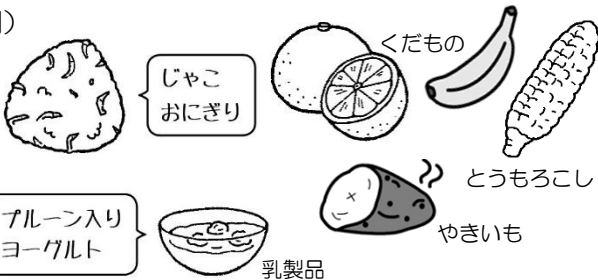
**時間を決めて  
食べよう**



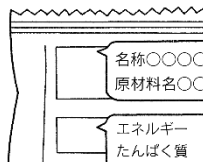
食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

◆間食（おやつ）は、食事を補うものと考えてお菓子以外のものを食べるのもおすすめです。

例)



◆間食の目安は1日200kcal以内。市販のお菓子などはパッケージの栄養成分表示を確認して食べる量を決めましょう。



**休みの日も  
牛乳を  
飲もう！**



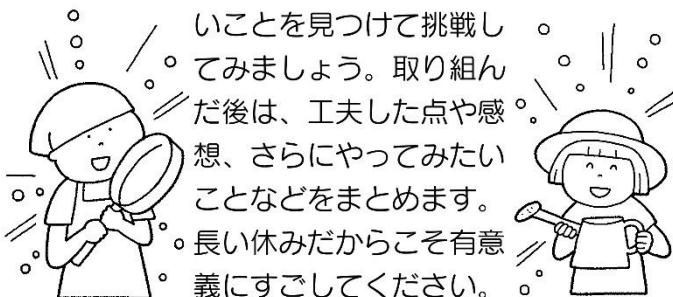
牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



**食の体験を広げよう！**

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べた

いことを見つけて挑戦してみましよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



**家族のためにごはんをつくってみよう！**

- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうちのごはんをつくるのか考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする
- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます！」