

夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。梅雨明けすると、いよいよ本格的な夏が始まります。暑い夏を楽しく過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。しっかり食べて、よく寝ることを心がけてみてください。

また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

～ 暑い夏を元気に過ごそう ～

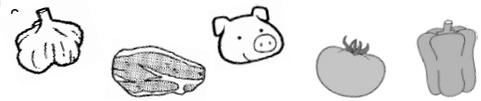
暑さが厳しい季節になって、食欲が落ちたり、疲れやすくなってはいませんか？それは、体が夏バテしているサインです。

暑い夏を乗り切るためには、食生活を整えることがとても大切です。夏バテ予防になる食事のポイントをまとめましたので、参考にしてみてくださいね。



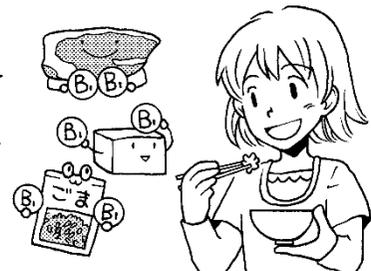
1 食べるもののバランスに気をつけよう

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になりやすいです。栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



2 ビタミンB群、Cを多めにとろう

夏バテ予防に効果的な栄養素を多く含んでいる食べものを意識して食べてみてください。ビタミンB群は、豚肉やレバーなどの肉類、魚類、にんにくなどに含まれています。ビタミンCは、ピーマンやブロッコリーなどの野菜（特に色の濃い野菜）や、オレンジやキウイなどの果物に含まれています。



3 冷たいものの食べすぎに注意しよう

暑い時季は、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が自然と増えます。さっぱり、あっさりした味のものばかりを食べていると、胃腸に負担がかかり、お腹の調子が悪くなります。冷房の効いた涼しい部屋で食事するときは、なるべく温かいものを食べるよう工夫をして、体を冷やさないようにしましょう。

おなかのいたい…



～ 栄養バランスを考えた食事の選び方 ～

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスを意識して選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

<p>主食 (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p> 	<p>主菜 (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p> 	<p>副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p> 
--	---	---

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<p>牛乳・乳製品</p> 	<p>果物</p> 
--	--

● コンビニで買う場合（例）給食の組み合わせも参考にしてください。

<p>主食</p> <p>おにぎり、そば、パン</p>	<p>主菜</p> <p>冷ややっこ、からあげ、焼き魚、たまごゆで卵</p>	<p>副菜</p> <p>スープ、サラダ、煮物</p>
------------------------------------	---	------------------------------------

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

<p>冷やし中華</p>	<p>中華めん (主食) ハム・卵 (主菜) きゅうり・トマト (副菜)</p>	<p>卵サンド</p>	<p>パン (主食) 卵 (主菜)</p>
---------------------	---	--------------------	---

副菜を追加！

★ 市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

塩分注意！

<p>1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安</p> <p>小学生（低学年/中・高学年） 1.5g未満 / 2g未満</p>	<p>中学生 2.5g未満</p>
---	-----------------------

★ 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品をとり入れるなど、意識してとるようにしましょう。

