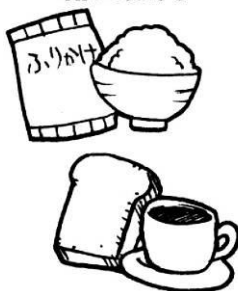


## 湯之谷小・中学校

## 夏の食生活

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べることはありませんか？ 暑くてもしっかり食事をとらないと、必要な栄養がとれずに体調が悪ずれ、疲れやすくなってしまいます。これが「夏バテ」です。

### しっかり食べよう！ 朝ごはん



朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとかふりかけとか、パンとコーヒーだけでは、きちんと食べたとはいえません。

### のどがかわいたら 麦茶や牛乳を飲もう！



清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、よいにのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。牛乳でカルシウム補給も良いですね。

### 色のこい野菜を 食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、油いためなどにしましょう。

### 卵、肉、魚などのたん白質 をしっかりとりよう！



そうめんやざるそばを食べる時は、たんぱく質も忘れずにとりましょう。

**育ちざかいの子どもたちは、1回1回の食事が「からだづくり」につながっています。**

## 暑い夏、食品の保存に気を付けましょう！

暑い夏は食品の傷む率が高まります。また、私たち人間の体も弱っています。少しくらい…という気持ちが食中毒につながる可能性が高いのです。

冷蔵庫に入れてあるからといって安心せずに、自分の知識や目で確かめてください。



## ビタミンの仲間をじょうずにとりましょう！

汗といっしょにビタミンの仲間が、体の外へ出てしまいます。ビタミンの仲間が足りなくなると、食欲もなくなり疲れやすくなってしまいます。

### ビタミンA



レバー、かぼちゃ、にんじんなどに多く含まれています。油にとけやすいので、油でいためたり、揚げたりして食べると効果的です。

### ビタミンB1



胚芽米、豚肉、レバー、生しいたけなどに多く含まれています。

### ビタミンC



色のうすい野菜、じゃがいも、果物に多く含まれています。種類が多いので、組み合わせて食べるとGood！