



夏休みの生活リズムは

しっかり朝ごはん、バランス昼ごはんから！！



楽しく充実した夏休みを過ごして、2学期を元気に迎えるためには、規則正しい生活リズムが1番大切です。そのためには、1日3回の食事をきちんととることが、大きなポイントになります。毎日「しっかり朝ごはん」「バランス昼ごはん」を決まった時間にとることで、夏休みの学習や運動を頑張る力もわいてきます。

また、夏休みは、子どもたちと一緒に食事の買い物や料理をする機会が増えます。健康作りと食の自立の夏休みにしていきましょう。



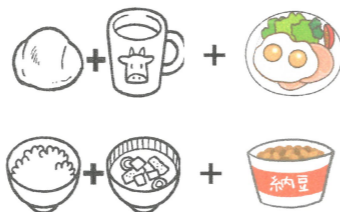
しっかり朝ごはんにするために

朝ごはん習慣は、将来の健康の基礎をつくることにもなります。
夏休みこそ、朝ごはん習慣をつけましょう！



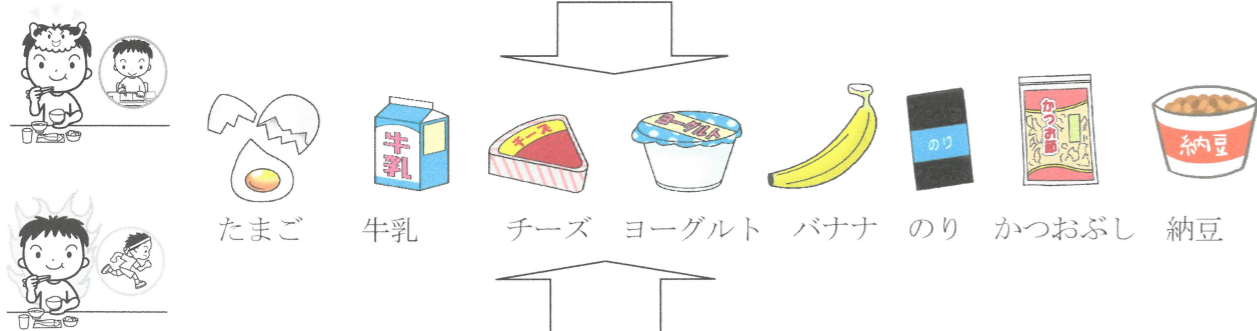
ポイントはこちら！

たとえば・・・



- ・パンだけ、ごはんだけの朝ごはんにならないように、赤、緑、黄の食べ物を、何か1つでも組み合わせましょう！
- ・子どもたちが、自分でも冷蔵庫から出したり、用意したりして食べられるものを買っておくといいですね。

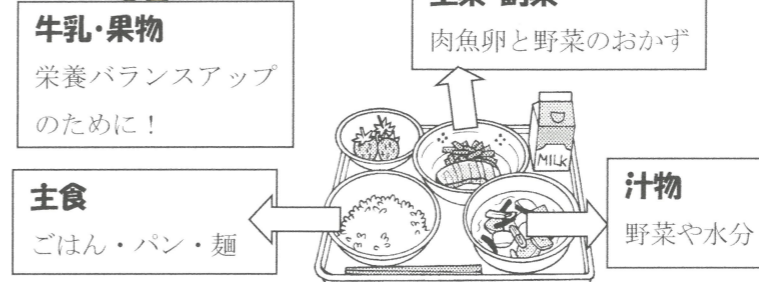
しっかり朝ごはんにするために、食べるといいものはこれ！



1日の活動の元気のもと（セロトニン）と、夜のよい睡眠のもと（メラトニン）をたっぷり作ることができます。まず、ひとつからでも！



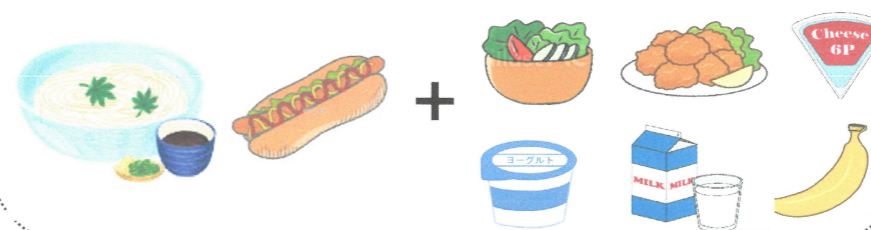
バランス昼ごはんにするために



先日配布した「夏休みチャレンジレシピ」を子どもと作ってみませんか？作った感想（7月の献立表下に記入して下さい）を募集中です！HPにもアップしています。

ポイントは、学校給食の献立！

- ・手軽な麺類や、テイクアウトの物を食べる時も、手軽に食べられる物（野菜・果物・チーズなど）や、牛乳をプラスするだけで、成長に必要な栄養が補えます。



～夏休みチャレンジレシピ～
しごちゃんへ学校ごはん

なつやすいをおいしくたべよう！

4歳で1日の推奨量の ビタミンA:1.4量、ビタミンC:2.3量、カルシウム:1.0量

なすチーズの串揚げ 285kcal ビタミンA 60μg ビタミンC 1mg (1回 4人分)

熱中症予防と夏の体力作りは、食事と睡眠から！

朝、みそ汁を飲みましょう
適度な塩分、ビタミン、水分の摂取ができます。



8時間以上、寝ましょう
自律神経の働きをよくしてよく発汗させます。



汗をかいた後、牛乳を飲みましょう
牛乳のアルブミンが血を増やして熱中症にかかりにくくなります。



上手に、水分補給！



適度な水分補給は必要ですが、スポーツドリンクのとりすぎは食欲を減退させ、糖分のとりすぎにもつながります。熱中症に強い体になるためには、運動後、牛乳を飲んだり、朝食でみそ汁を飲んだりすると効果的です。

その一口が飲みすぎに！



甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。

かくれた糖分