

気温が上がり、日差しもずいぶん**強**なってきました。暑さのために、食欲が落ちたり、夏バテをしたりしていませんか？暑さに負けず、元気に過ごせるように、水分の補給や食事に気をつけましょう。

## すいぶんほきゅう しっかりと水分補給をしよう！

暑い夏は、汗をたくさんかくので、しっかりと水分補給を行うことが大切です。しかし、甘いジュースや清涼飲料水をたくさん飲むのはよくありません。夏の飲み物の飲み方について考えてみましょう。

### ジュースや清涼飲料水を飲みすぎると…



太りやすくなる



虫歯になりやすくなる



お腹がいっぱいになり、きちんと食事ができなくなる



栄養のバランスがくずれて、体調がくずしやすくなる

### \*水分補給のポイント\*



1度に飲む量は、コップ1杯を目安にしましょう。



飲み物を冷やしすぎないようにしましょう。



汗をたくさんかく前と後などこまめに飲みましょう。

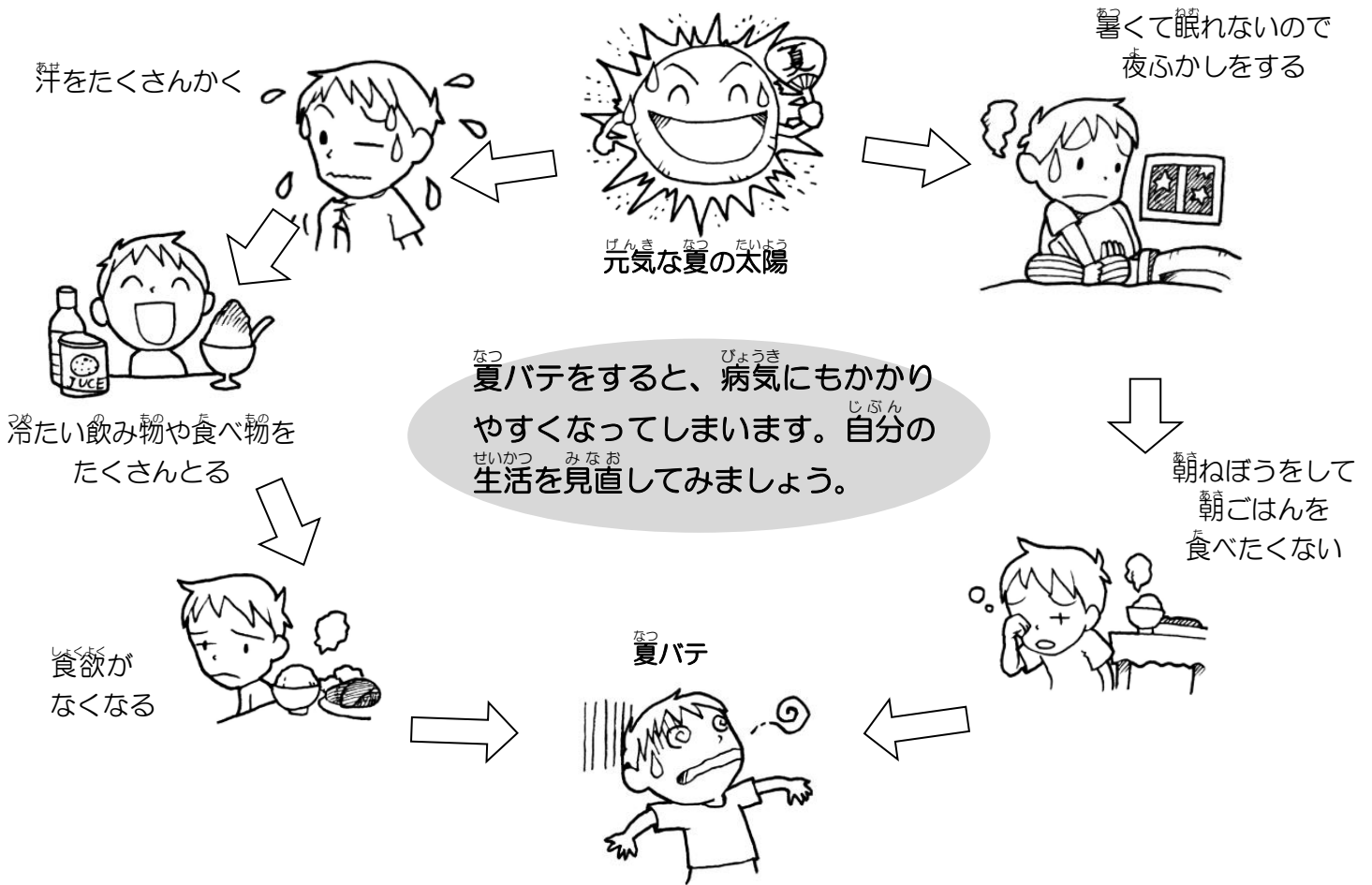
\*水分補給には、水や緑茶などがおすすめです。

## やすひぎゅうにゅうのお休みの日も牛乳を飲モ～～！

休日や夏休みなど給食がない日も、おうちで牛乳を飲むようにしていますか？牛乳はたんぱく質、カルシウムなどが多く含まれていて、水分補給をしながら不足しがちな栄養素を補うことができます。飲みすぎは禁物ですが、1日2～3杯を目安に飲むようにしましょう。




# こんな生活していませんか？




## なつ 夏バテを防ぐために…

あさ 朝ごはんをしっかりと 食べよう！




朝ごはんは1日の活動のもとになります。ごはんだけ、パンだけでなく、たまごや野菜なども一緒に食べましょう。

つめ 冷たいものの 食べすぎに注意！




アイスやジュースなど、冷たいものをたくさんとると、砂糖のとりすぎやおなかをこわす原因になります。

いろ 色のこい野菜を たくさん食べよう！



色のこい野菜に含まれるビタミンは、油でいためたり揚げたりすると、効果的にとることができます。

じかん 時間を決めて 3食食べよう！



夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてしっかり食べましょう。