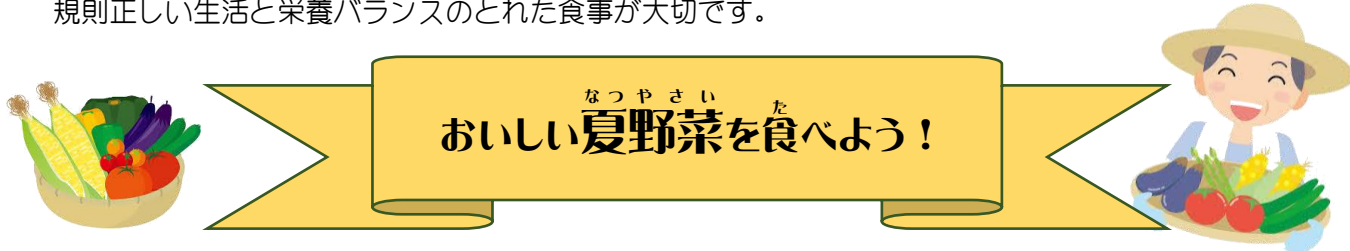




# よこしよくだより

2018年7月20日  
横瀬小学校

いよいよ楽しみにしていた夏休みが始まりますね。夏休みの間、健康に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とれた食事が大切です。



おいしい夏野菜を食べよう！

夏野菜とは、夏に旬を迎える食材のことをいいます。スーパーに行けば、1年中ほとんどの野菜を買うことができますが、旬の時期に食べる野菜はとておいしく、栄養価も高いといわれています。

## ☆知って得する夏野菜☆



きゅうり



なす



トマト



ピーマン



とうもろこし



ゴーヤ



オクラ



かぼちゃ



### 夏野菜効果

- ① カリウム、ビタミンなど不足しがちな栄養たっぷり！
- ② 水分たっぷりなので身体を冷やして熱中症予防！



## 食事「夏ばて防止」



### な により大切！朝ごはん



夜ふかしをしてしまうと、朝起きられず、朝ごはんを食べる時間がなくなります。規則正しい生活をして、朝ごはんを食べましょう。

### ほ ういんぼうしょく（暴飲暴食）に注意！



夏休みはおやつを食べる機会が増えます。好きなおやつを好きな時間に食べるのではなく、「おやつのきまり」を決めましょう。

#### おやつのきまり

- ① 時間
- ② 量
- ③ おやつの種類



### つ めたいものは、飲み過ぎ注意！

ジュースやアイスなど冷たいものをとりすぎると、お腹の調子が悪くなります。



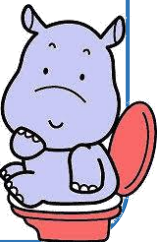
### ば ランスのよい食事を

夏はそうめんなどあっさりした食事が多くなりがちです。主食・主菜・副菜・汁物などバランスのよい食事を心がけましょう。



### う んちは体からのおたより

うんちは健康のバロメーターです。規則正しい生活で毎朝うんちを出しましょう。



### て つぶん不足に要注意！

夏は、食欲の低下などが原因で貧血になりやすい時期です。鉄分を多く含んだ食品（レバー・大豆製品・海藻など）をしっかりとりましょう



### し しょくじは家族で楽しく



家族で楽しく食事をする と、食欲もわき、食事がおいしく感じます。

