

1学期も残り数日となりました。暑い夏は、冷たい物や口当たりのよいものを食べたくりますが、そういったものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩したり、栄養のバランスが偏ったりして、夏バテしやすくなります。夏休み食事のとり方に気をつけ、体の調子を整えて元気に過ごしましょう。

もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。せっかくの長いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

1 早寝・早起きをして朝ごはんを食べる

2 1日3食をバランスよく食べる

3 こまめに水分をとる

4 冷たい物、おやつはとり過ぎない

夏休みの食生活4か条

Q どうして水分補給が大切なの?

A 人間の体は、汗をかくことによって、体温を一定に保とうとしています。汗には水のほかにナトリウムやカリウムなどの成分も含まれています。汗をたくさんかくと体に必要なこれらの成分も失われていきます。人間の体の60~70%は水分といわれています。きちんと水分を補給しないと、脱水や体温上昇などが起こって、熱中症となることもあります。

水分補給のポイント

いつ?	何を?	どれくらい?	運動などで大量に汗をかいたら?
朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。	甘い飲み物ではなく、水やお茶を。	1日あたり 1.2ℓが目安。 1.2ℓ	汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。

お昼ごはんにおすすめ♪

冷たい麺に “ひと工夫”



暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、夏休みのお昼ごはんにピッタリ。そうめんやそばは、薬味を入れためんつゆにつけて食べることが多いと思いますが、冷やし中華のように具たくさんにして食べると、栄養バランスがよくなります。乳製品やくだものを組み合わせるとさらにバランスがよくなります。

たんぱく質を多く含む

ゆで卵・錦糸卵、納豆、ハム・焼き豚、ゆでエビ、かまぼこ・ちくわ、ツナ缶、しらす干し、蒸し鶏、冷しゃぶ

そうめん、そば、うどん、ひやむぎ、サラダ用スパゲッティ、ちゅうかめんなどのお好みの麺

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

トマト、きゅうり、もやし(ゆでる)、青じそ、ねぎ、みょうが、大根おろし、めかぶ・わかめ、キムチ

ほかには、レタス、水菜、オクラ、のり、なめたけなど

お好みの麺

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで！

1日350g以上の野菜を食べよう！

野菜には体に必要なビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維などがたっぷり含まれています。毎日を健康に過ごすためにも、成人では1日350g以上の野菜をとることが厚生労働省「健康日本21」で勧められています。小学生は1日300g以上の野菜をとるとよいでしょう。（給食では、1食平均で100gの野菜を使用するようにしています。）

1日350gの野菜を3食でとると、毎食120gの計算になります。生野菜なら両手1杯分、ゆでたり、炒めたりして、加熱した後の野菜なら片手1杯分が目安です。全体の1/3量を緑黄色野菜（人参、青菜類、かぼちゃ、ピーマンなど）でとるとよいでしょう。



野菜の量ってどのくらい？

*大きさによってちがいます。

- ピーマン1個
約40g
- ほうれん草 1束
約200g
- キャベツ 葉2枚
約100g
- トマト1こ
約200g
- にんじん1本
約200g
- きゅうり1本
約100g