



暑さで食欲が落ちやすい夏ですが、しっかり食べることが元氣のもとです。夏野菜や旬の果物を味わいながら、規則正しい生活を心がけましょう。健康で楽しい夏休みを過ごしてください。

生活リズムを整えよう！

夏休み中は生活リズムが乱れがちです。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるためには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。



おやつと上手に付き合おう！

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事でとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとりを振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。

★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられなくならないよう、時間を考えて食べましょう。だらだらと食べたり飲んだりすると、虫歯や肥満の原因になります。



牛乳を飲もう！

夏休み中は給食がないので、牛乳を飲む機会が減ってしまいます。牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムのほか、体をつくるたんぱく質など、成長期のお子さんに必要な栄養がたくさん含まれています。骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、丈夫な体がつくれます。牛乳が飲めない場合は、小魚や海藻、大豆製品など、ほかのカルシウムが多い食品をとりましょう。

1日コップに2杯は
飲むようにしましょう！



★食べ過ぎない

200 kcal 程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



バニラアイス

1個(120ml) 154kcal



チョコレート

1/2枚(25g) 138kcal



ポテトチップス

1/2袋(30g) 162kcal

夏休みは料理に挑戦



夏休みの間に料理に挑戦してみよう！小平市公式ホームページでは給食のレシピを紹介しています。

給食レシピでおうちごはん



給食レシピで
おうちごはん
二次元コード

