



梅雨が明けると、本格的な夏を迎えます。蒸し暑い日が続くと、体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。夏を元気にのりきるために、バランスのとれた食事を心がけましょう。

夏の食生活

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていることはありませんか？暑くてもしっかり食事をとらないと、栄養がたよってしまい体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまいます。

①しっかり食べよう！朝ごはん

副菜

野菜を主としたおかず



主菜

魚・大豆・卵・肉など、主にタンパク源になるおかず



主食

ごはん・パン・めん など

朝食は1日の活動のもとになります。朝食を食べたからといっても、ご飯とふりかけとか、パンとコーヒーだけでは、きちんと食べたとはいえません。

副菜(汁物)

野菜をたっぷり使えば、立派な野菜のおかず

②水分補給は 麦茶や牛乳で！

炭酸飲料は砂糖がたくさん入っているので、のどが渇いたり、食欲がなくなります。



③緑黄食野菜



不足しがちな野菜を摂りましょう。色の濃い野菜は油に溶けるビタミンを含んでいるので、油炒めなどに使用すると効果的です。

④卵・肉・魚などのたんぱく質を

そうめんやざるそばなどを食べる時は、たんぱく質も忘れずに摂りましょう。

