

7月 食育だより

〈7月の目標〉
元気な体を作ろう



もうすぐ夏休みが始まります。学校があるときと違い、家で過ごす時間が長くなります。夏休みを元気に乗り切るための食生活のポイントを3つ紹介します。楽しく夏休みを過ごし、2学期元気な皆さんに会えること楽しみにしています。

夏を元気に！3つのポイント



朝ごはんを食べよう

朝からシャキッと動くためのエネルギーをチャージしよう



水分をこまめにとろう

のどが渇く前に飲むのがポイント！水やお茶をしっかりとろう



おやつは「時間」と「量」を決めて食べよう

だらだら食べをしていると、食事のリズムも乱れるよ



もっと詳しく！

上手におやつをとろう

夏におすすめ！栄養たっぷりおやつ

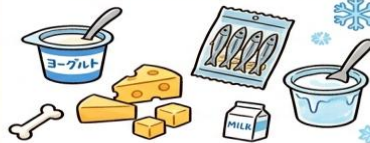
お菓子だけでなく、夏を乗り切る栄養が摂れるおやつを取り入れてみませんか？

旬の果物



スイカ、メロン、キウイなど。水分とビタミン、ミネラルが同時に補給でき、熱中症予防にもピッタリです！

乳製品・小魚



ヨーグルトやチーズ、小魚スナックなど。不足しがちなカルシウムを補えます。ヨーグルトを凍らせてフローズンヨーグルトにするのもおすすめ。

エネルギーになるもの



体をたくさん動かすお子さんには、小さめのおにぎりや、ふかし芋、トウモロコシなども立派なおやつになります。

