



野田市学校給食センター  
野田市立宮崎小学校

## 夏の食生活、こんなところに気を付けて

いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲も衰えがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。

**朝ごはんをしっかり  
食べよう！**



朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

**こまめな水分補給を  
心がけよう！**



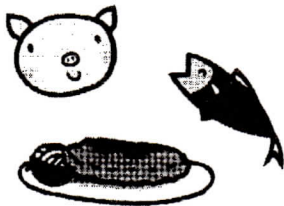
夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。

**夏野菜をたっぷり  
食べる！**



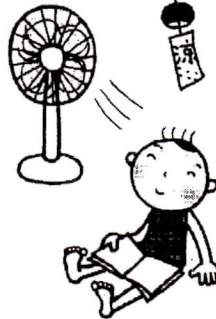
夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

**肉や魚など主菜のおかず  
をしっかり食べる！**



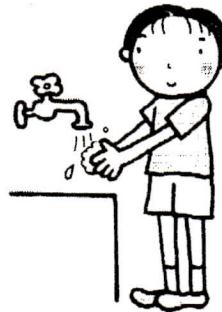
のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかり食べましょう。

**冷房のかけすぎに注意！**



体を冷やし、体調を崩してしまうことがあります。朝夕の涼しい時間に外で体を動かしましょう。暑い日中も扇風機などを利用して温度を下げすぎないようにします。就寝時はタイマーを使うなど工夫をしてみましょう。

**食中毒に気をつける！**



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。そして生ものは避け、中までよく火を通してから食べます。冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べきましょう。