



楽しい
夏休み

いよいよ夏休みが始まります♪

7月22日から夏休みに入ります。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいですね。しかし、夏バテを起こしてしまえば夏休みを楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏バテを予防しましょう。

元気に
すごそう



夏休み中も規則正しい生活習慣を心がけよう！

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因のひとつが、生活リズムの乱れです。私たちの体には「体内時計」があり、1日の活動に合わせて体温や血圧、ホルモン分泌などを調整し、生活リズムを整えています。しかし、夜ふかしをしたり食事の時間が不規則だったりすると、体内時計がずれてしまい、生活リズムが乱れてしまいます。休み明けも元気に過ごせるよう、次のことを意識してみましょう。



生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



栄養士が考えた「簡単朝ごはんレシピ」が掲載されています。普段の朝ごはんの参考にしてみてください♪



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、食事ではとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べす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ならないよう、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal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。



おすすめのおやつ



エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、ビタミン、食物せんいなど、不足しがちな栄養素を補ってくれます★