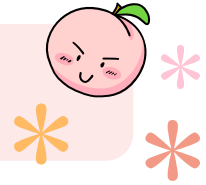


なつやす げんき しょくじ 夏休み、元気のもとは食事から（小）



みなさん、こんにちは。毎日暑い日が続いていますが、もうすぐ
楽しい夏休みですね。夏休みを楽しく過ごすためには、暑さに負け
ない元気な体をつくるのが大切です。

今日は、夏休みを元気に楽しく過ごすコツを、4つお話しします。

1つめは、朝・昼・夜とごはんを1日3回しっかり食べましょう。

特に朝ごはんは1日のスタートを切る大切な食事です。夜おそくま
で起きていると、朝ごはんを食べる時間がなく食よくもわきません。
早ね早起きをして、よくかんで食べましょう。

2つめは、ごはんやパン・めんなどと、肉・魚・たまご・大豆製品
などを使ったおかずと、野菜・きのこ・海そうなどを使ったおかず
を、そろえて食べましょう。夏バテを防いでくれるビタミンB₁を多
くふくむ、ぶた肉や大豆製品・うなぎなどを取り入れるといいです
よ。

3つめは、体の調子を整えてくれる野菜を両手にいっぱいのも
くらい食べましょう。肉や魚を1口食べたら、野菜は2口食べると
いいですよ。

4つめは、おやつは時間を決めて食べましょう。特に冷たいおや
つは1日に1回にしましょう。また、おやつを食べ過ぎると、3回の
食事が食べられなくなり、夏バテになってしまいます。

元気のもとは食事です。しっかり食べて楽しく過ごし、2学期に
は、元気に登校しましょう。