



# 夏バテしない食生活



## 生活習慣を見直しましょう！

1日の栄養をしっかりとるには、食事の時間に空腹を感じる事が一番大切です。そのためにきちんとした生活リズムをつくってあげましょう。

また、夏はエアコンの効いた部屋で1日過ごしていませんか？体温をうまく調節できなくなるため、汗をかきにくくなったり、

食欲がなくなるなど夏バテしやすい体となってしまいます。

規則正しい生活を心がけましょう。



## 生活リズムを整えるには…

- ① 早寝・早起きを心がけましょう。
- ② 食事は規則的にとりましょう。
- ③ おやつは食事に響かない程度の量にしましょう。
- ④ 日中は体を動かしましょう。



## こまめに水分補給しましょう！

こどもは体内の水分割合が多く、体重1kgあたり必要な水分量は大人の約2倍といわれています。そのため、ある程度意識して水分補給することが大切です。一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯程度をこまめに飲みましょう。

水やお茶以外にも夏野菜を食べることで水分補給になり、火照った体をさます効果もあります。

また、寝ている間にも汗をかいているので、朝食をしっかり食べて、食事から水分を補給することも大切です。

## 水分補給のタイミング

- 起床時
- 運動の前と後
- 食事やおやつの時
- お風呂に入る前と後
- 寝る前



- ★たくさん汗をかく前に飲みまし
- ★冷たすぎるものは控えましょう

「新しい生活様式」における熱中症予防行動ポイント(厚生労働省より)のひとつにも、『喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう』とあります。特にマスク着用時は、いつも以上にこまめな水分補給を心がけていきましょう。

## 『3色食品群』のおはなし

6月19日に5歳児と食育をしました。

「3色食品群」についてのおはなしでした。3色の働きを知り、食材の振り分けにも挑戦した子どもたち。この日の食事の時間では、学んだことを思い出しながら食べていました。

お家でも「この食材は何色にはいるの？」と聞いてみてください♪



はい！  
分かるー！！



真剣です