



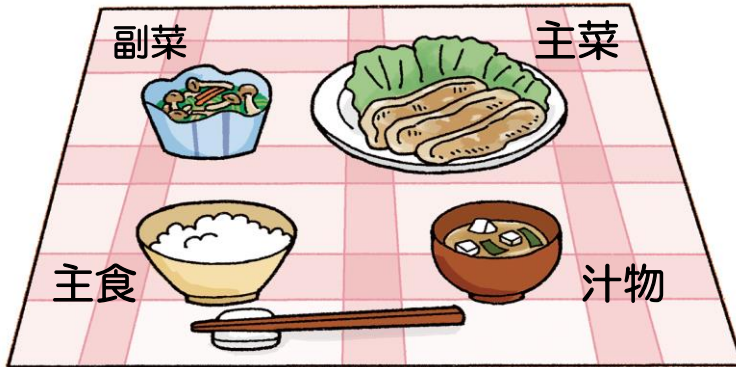
★7月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
栄養士 川口
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

暑い日が続くようになりました。いよいよ夏がやってきますね。この時期は熱中症や夏バテが心配です。子どもは体温の調節能力が十分に発達しておらず、熱中症にかかりやすいので、注意が必要です。水分をしっかりと摂ることはもちろん、三食しっかりと食べ、早寝・早起きを心がけて暑い夏を元気に過ごしましょう。

知っておきたい！献立の基本



献立を立てるときは、主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスが整います。いつも食べている食事の内容を振り返ってみましょう。

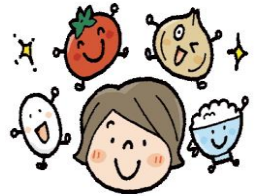
主食…ごはん、パン、めん類など

主菜…魚、肉、卵など

副菜…野菜、いも類、海藻、果物など

汁物…みそ汁やスープなど

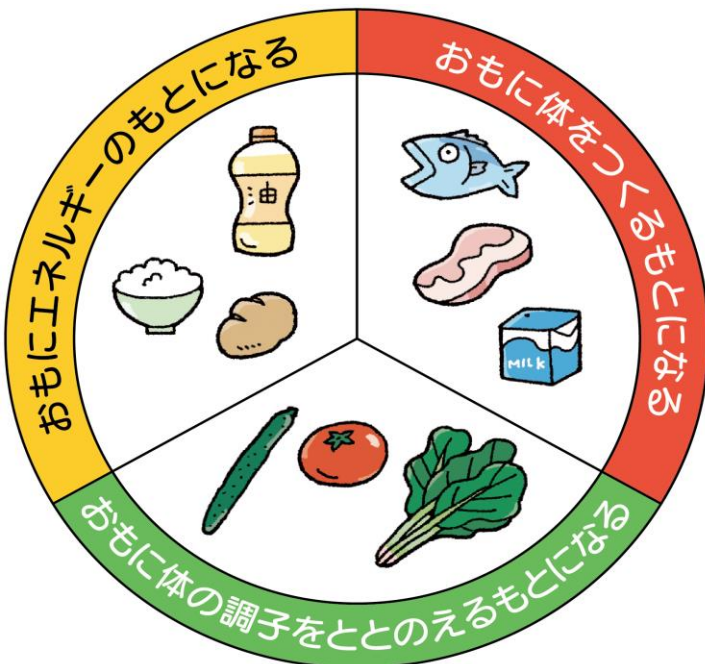
『食べること』は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせることで食べるようにしましょう。



偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



しっかり食べて夏バテ予防！

夏はそうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

