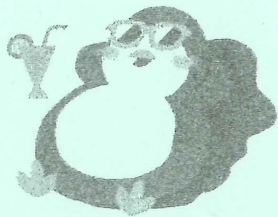


# こんだてメモ



平成26年7月

福生市学校給食センター

# 夏休み中の食生活

について



## 夏野菜って すごい!

皆さんは夏野菜をどれくらい知っていますか。夏野菜は赤色や黄色、緑色をしていてとてもカラフルですが、この色にはひみつがあります。夏野菜は強いおひさまの光に負けずに元気に育つことができるようにいろいろな栄養素を持っていて、それがカラフルな色を生み出しているのです。また、夏野菜はあつくあった体を冷ましてくれる効果を持っていて、よぎに夏にぴったりです。  
★給食にもたくさんの夏野菜が出るので、残さず食べて元気にすごしたいですね。

1

## 1日3食きちんと食べる

学校が休みなので、生活のリズムがみだれやすくなります。夏休み中であっても、決まった時間にねと起きて、3食きちんとごはんを食べましょう。



2

## おやつは量を決めて



おやつを食べるときは時間と量を決めましょう。だらだら食べにならないよう気をつけてくださいね。

3

## 水分補給を忘れずに

夏は汗をたくさんかきます。汗をかくと体の中から水分が出ていってしまい、体の調子が悪くなってしまうことがあります。それを防ぐためには、「汗をかいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

