



~コンビニエンスストアの上手な利用法~

なつやす 夏休みがはじまります!

待ちに待った夏休みが始まります。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。

~夏を元気に過ごすための4か条~

その1 朝食をしっかりと食べよう!

朝起きた時の脳や体はエネルギー不足の状態になっています。そのため、朝食をとることで、エネルギーを補給するのです。朝食は体を目覚めさせる役割がありますのでしっかりととりましょう。

その2 早寝早起きをしよう!

夏休みだからと夜遅くまで起きていると、生活リズムが乱れてしまいます。学校がある時と同じように、早起き早寝を心がけましょう。

早起き! 早寝! 朝ごはん!

その3 栄養バランスのとれた食事をしよう!

1日に必要な栄養素をとるために、栄養バランスの整った食事をしように心がけましょう。

毎回の食事で、主食・主菜・副菜がきちんとそろるようにしましょう。

その4 冷たいものをひかえよう!

暑いからといって、冷たい食べ物や飲み物を取りすぎていませんか? 冷たいものは食べると、体が冷えて胃腸の調子が悪くなるなど体調を崩してしまいがちです。冷たいものとりすぎには注意しましょう。

☆ 夏休みの食事 ☆

夏休みになると、お昼ご飯などをコンビニエンスストアで、購入する機会も多くなることでしょう。コンビニエンスストアで売られているお弁当は、おかずも多く一見栄養バランスがよく見えます。しかし、中には「ご飯(主食)」の量が多く、「おかず」は脂肪や塩分の多い揚げ物中心で、野菜が少ないものもあります。お弁当の中身をよくチェックしましょう。



選ぶ時の注意点

※ご飯の量が多すぎず、色々な食品が入っている物を選ぶ。

※飲みものは、お茶や牛乳にする。



※お弁当に野菜が少なかったら、サラダや煮物を付け足す。