

えいようだよ！ 7月

夏の食生活について考えよう

暑い日が増え、もうすぐ夏本番です。暑い日が続くと、食よくがなくなったり、体調をくずしやすくなったりします。暑い夏を元気に過ごすために、次のことに気をつけましょう。



7月分のこんだてよ！

夏の旬の野菜やくだものがたくさん登場します。

7月1日(木)
☆鶏肉と夏野菜のソテー



7月12日(月)
☆じゃがいもとトマトのチーズ焼き



☆すいか



7月2日(金)
☆とうがんの煮もの



7月13日(火)
☆オクラの梅風味



7月6日(火)
☆夏野菜のカレーライス

7月16日(金)
☆ゴーヤチャンプルー

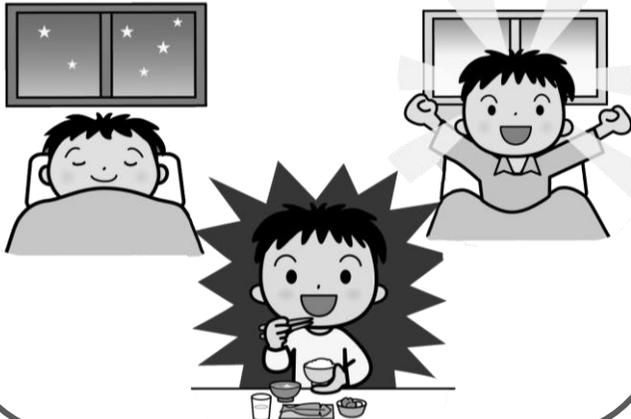


7月9日(金)
☆とうがんのみそ汁

ほかにも、旬のきゅうりやオクラなどを使ったこんだてが登場します。楽しみにしててくださいね！

朝ごはんを食べよう

1日3回の食事は生活リズムを整えるために大事なはたらきをします。とくに、朝ごはは1日のエネルギーのもとです。早ね早起きをし、朝ごはんを食べて、きそく正しい生活を送りましょう。



こまめに水分をとろう

あせをたくさんかく時期なので、こまめに水分をとりましょう。のどがかわく前に少しずつとることがポイントです。また、あまいの飲みものでは、砂糖(とう分)のとりすぎになるので、水やお茶で水分補給をするようにしましょう。

《水分補給のタイミング》



夏野菜を食べよう

元気に過ごすためにはバランスのよい食事が大切です。とくに、夏の旬の野菜やくだものには、ビタミン類、ミネラル、そして水分がたっぷりです。また、体を冷やす効果もあります。

