



1年で一番暑い季節がやってきました。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいですね。しかし、夏ばてを起こしてしまえば夏休みを楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏ばてを予防しましょう。



楽しい
夏休み



夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



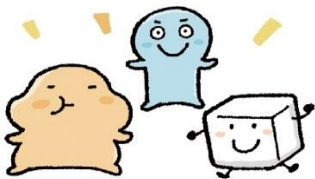
元気に
すごそう



暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



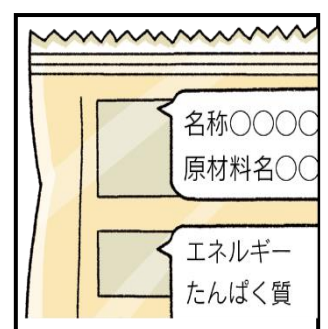
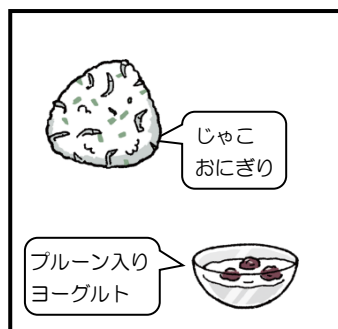
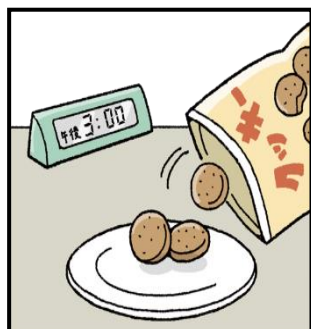
間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、間食はとらなくてもよいのです。しかし、楽しい時間でもあります。きちんと決まりをつくるようにしましょう。



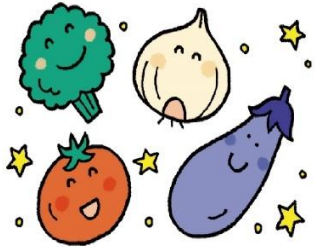
間食では、どんなことに気をつけていますか？好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になります。朝・昼・夕の3食とのバランスをとりながら、どのようにとっていけばよいのかを考えましょう。

間食は……

- ・時間と量を決めて食べる。
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ。



野菜は、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。



野菜は、緑黄色野菜と淡色野菜に分けられます。β-カロテン含量が可食部100g当たり600μg以上含むものは緑黄色野菜で、そのほかは淡色野菜です。しかし、600μg未満でも、摂取量が多いトマトやピーマンなどは緑黄色野菜に分類されています。



野菜不足になっていませんか？ いろいろな野菜をおいしく食べましょう。

野菜を多く食べるコツ

ゆでる
















蒸す



野菜不足の人は、ゆでたり、蒸したりしましょう。かさが減ってたくさん食べることができます。

食べているのはどの部分？

それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見てみましょう。

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー 	トマト 	レタス 	アスパラガス 	ごぼう 
カリフラワー 	きゅうり 	ほうれんそう 	たけのこ 	だいこん 
みょうが 	ピーマン 	にら 	れんこん 	にんじん 

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、側根がなく葉に近い部分は茎です。