

カフェテリアだよら

～カフェテリアよりビタミンI(愛)をこめて～

令和6年7月19日
県立水戸高等特別支援学校
保健指導部 食育指導係

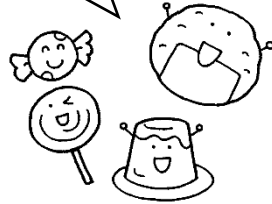
もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



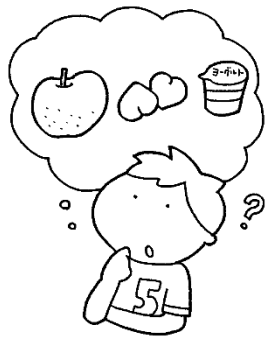
暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう  冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	---	---

見直そう！
間食のとり方



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



食べる内容には、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。