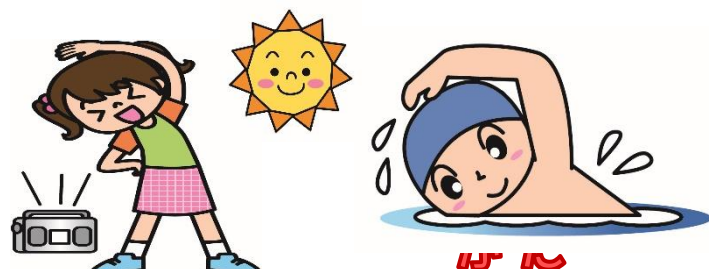


きゅうしょくだより

令和7年度 夏の号
合志市栄養部会

もうすぐ夏休みです。休み中は、特に生活リズムが崩れやすく、暑さで食欲がなくなりがちです。夏休みを元気に過ごすためにも、暑さに負けない食生活を心がけましょう。そしていろいろなことにチャレンジをして楽しい思い出を作りましょう。

あつ 暑さに負けない
なつやす



夏休みのすごし方

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん



生活リズムが乱れないよう
に早寝・早起きをして、朝
ごはんをしっかりと食べま
しょう。

つめ 冷たいもののとりすぎ
に気をつけよう



冷たいものばかりを食べると
胃腸が弱って食欲が低
下してしまいます。

えいよう 栄養バランスのよい
食事をとろう



主食・主菜・副菜・汁物を
バランスよく食べましょう。

かんじ 漢字クイズ

なつやさい かんじ 夏野菜の漢字が①～⑤まであります。なんの野菜なのか考えてみましょう。

① 茄子 ②南瓜 ③胡瓜 ④苦瓜 ⑤玉蜀黍

答えは下にあります。

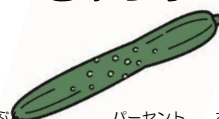


なつやさい た 夏野菜を食べましょう

なつやさい すいぶん おお ぶん からだ ひ
夏野菜は水分を多く含んでおり、体を冷やしてくれます。

ビタミンも豊富なので、たくさん食べましょう。

きゅうり



水分が95%と多く
含まれており、生で食
べられるので水分補給
の効果がああります。

すいぶん ぼきゅう

トマト



赤色の色素“リコピ
ン”は老化防止の効果
があります。

とうもろこし



食物繊維が豊富で、
便秘予防の効果が
あります。

水分補給をしっかりとしましょう

体が暑さに慣れていないと熱中症になりやすいので、

注意が必要です。熱中症予防のためにも、こまめに

水分補給をしましょう。ジュースなどには、たくさんの砂糖が

入っているため、飲みすぎると、よけいにのどがかわき、食欲が

なくなります。こまめな水分補給は水や麦茶などの飲みものを

選びましょう。

答え/①なす ②かぼちゃ ③きゅうり ④にがうり ⑤とうもろこし

