

「食べる」ことは  
「生きる」こと!



## 夏バテ予防のポイント

### 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんを食べないと、生活リズムがくずれる原因になります。  
規則正しい生活を心がけましょう。



だらだらしないで  
昼間は元気に活動!

子どもは8時間以上の睡眠がよいとされています。  
【健康づくりのための睡眠指針 2014：厚生労働省】

### 栄養バランスのよい食事

そうめんだけ、ざるそばだけなど、単品メニューでは栄養バランスが偏ります。  
夏バテを予防するためには、いろいろな食品を組み合わせ、栄養をバランスよくとることが大切です。



### こまめな水分補給

人の体の60~70%は水です!

のどがかわく  
前に



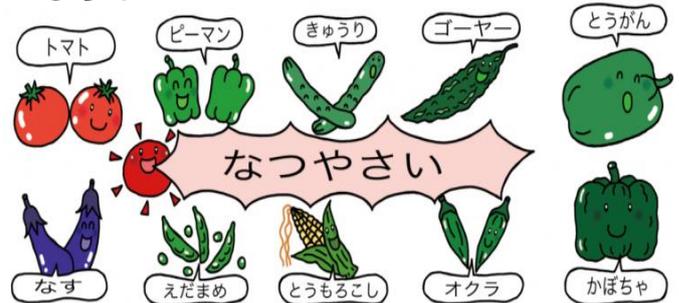
甘〜い飲み物  
要注意!

一度にたくさん  
飲まない



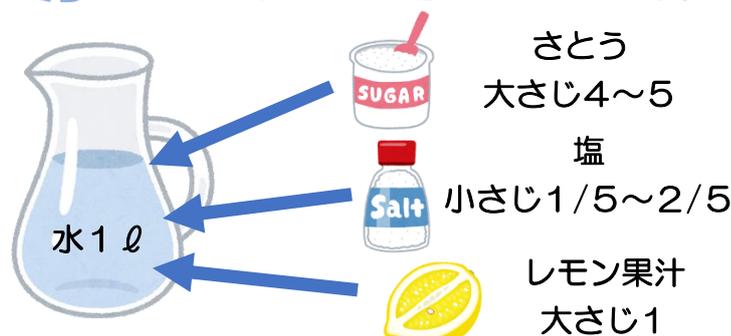
### 栄養たっぷり夏野菜

太陽をたっぷりあびた夏が旬の野菜や果物には、夏を元気に過ごすためのビタミン・無機質(ミネラル)・水分がたっぷりふくまれています!



給食にもたくさん登場しています♪

## 自分でつくるスポーツドリンク



よ〜く混ぜたらできあがり♪♪

### 感染症予防に関わる注意事項

- ✓ 回し飲みをしない
- ✓ 清潔な容器を使用する
- ✓ 飲みかけのドリンクは冷蔵庫で保管する

