

暑い夏がやってきました。もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。この季節は、熱中症や夏バてが心配です。夏を元気に過ごすためにも、水分や食事をしっかりととりましょう。

## 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起をしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起をしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>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。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>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。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## しっかり食べて夏バて予防!

夏にそうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか?暑い時こそ、バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜をトッピングしてたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



### 7月のきゅうしょくもくひょう

家庭で気を付けたい

### 夏場に多い食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジをはじめ、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

### ★衛生に気をつけよう★

### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

