



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん



えい よう

栄養バランスも意識しましょう



「組み合わせで食べる」ことがポイントです。食べる習慣がない人や食べない日がある人は、まずは何か1品食べることを意識してみましょう。

主食

ごはん おにぎり パン

汁物

野菜のみそ汁

野菜スープ

おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず

果物

牛乳・乳製品

バナナ オレンジ

牛乳 ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



熱中症を防ぐ食生活のポイント

5月は穏やかで比較的過ごしやすい日が多いですが、近年は、真夏日や猛暑日を観測する日もあり、早めの熱中症対策が必要です。外遊びや体育の授業の他に、運動会や中総体に向けての練習など、外で活動して汗をかく機会が増えてきますので、普段の生活から、熱中症対策を意識しましょう。



早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

熱中症は子供だけでなく、高齢者にも多く発症します。室内が暑くなっていることに気づかず、過ごしているうちに熱中症になってしまうこともあります。身近にいるおじいさん、おばあさんにも声をかけるなどして、家族みんなで気にかけてあげましょう。

