

しっかり食べて夏ばて予防!

おやつとり方、気をつけよう!

朝ごはん



昼ごはん



夕ごはん



朝ねぼうして、朝ごはんをぬいたらだめだよ!!

赤色・黄色・緑色の食べ物がちゃんと入っているかな?

3人そろって、夏の暑さに負けないよう、守ります!!



緑のたべもの応援隊長 赤のたべもの応援隊長 黄色のたべもの応援隊長

1日3食きちんと、栄養バランスを考えて食べる事が大事です!

<おかしや、ジュース・炭酸飲料に含まれる砂糖の量>

<p>500ml 1本</p> <p>大さじ約6杯 (約56g)</p>	<p>500ml 1本</p> <p>大さじ約6杯 (約55g)</p>	<p>500ml 1本</p> <p>大さじ約3杯 (約30g)</p>	<p>200ml 1本</p> <p>大さじ約1杯 (約10g)</p>
<p>200ml 1個</p> <p>大さじ約4杯 (約35g)</p>	<p>50g 1枚</p> <p>大さじ約6杯 (約26g)</p>	<p>虫歯菌</p> <p>ずっと、甘いおやつを食べていると、俺様が強くなるぞ!</p>	

熱中症予防のために水分補給の3つの約束



①のどがかわくまえにこまめに飲むこと

②運動時や、たくさん汗をかいた後などは塩分を含んだスポーツドリンクがよい

③飲みものの種類に気をつけよう

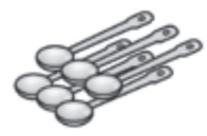
自分で作るスポーツドリンク

水1リットル 食塩1~2g 砂糖20~30g 風味づけにレモン汁を加えると飲みやすくなります



脂質の多いスナック菓子も食べすぎは要注意です!

小さじ約6.5杯 (脂質約26g)



60g 1袋

ポイント

- ★時間を決める (だらだらと食べない)
- ★量を決める (食べ過ぎない)
- ★食品表示を見る習慣をつけよう

名称	〇〇
原材料名	〇〇 (アレルギー)
内容量	〇〇g
賞味期限	〇〇年〇月〇日

栄養成分表示	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g



何が入っているのかな?

S(Sugar)さとう・O(Oil)油・S(Salt)塩が多いものは、とりすぎない。



おやつ=甘いもの、だけではなく、おにぎりやくだもの、牛乳・乳製品など、エネルギーやたんぱく質、ビタミンなどの栄養を補足する食べ物をとるといいですよ。

