



食育だより



れいわ ねんど
令和2年度

がつごう
8月号

おおさか ぶん きょういくちよう
大阪府教育庁

つゆが あ 梅雨が明けると、なつほんばん いちねん いちばんあつ きせつ 夏本番。一年で一番暑い季節がやってきます。バランスのよい食事と、規則正しい生活で暑い夏を乗り切りましょう！

夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい **栄養バランス**

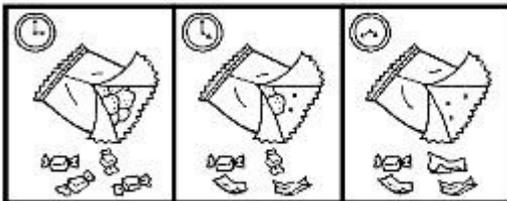
元気の秘けつだよ!

熱し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き



だらだら食べはやめよう!



間食は時間と量を決め、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補えるものを選びましょう。

Q. 表示はどこを見ればよいの?

A. 市販の菓子などを選ぶときは原材料名や栄養成分表示を見ましょう。原材料名からは食品に含まれるものや食品添加物の有無が、栄養成分表示からはエネルギー量や塩分量などがわかります。

食物アレルギーがある人は、特定のアレルギー物質がふくまれているかを確認しましょう。

