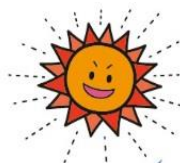


はびきの食育だより



冷たい物の食べ過ぎ・ 飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



災害時 命をつなぎとめる水

水は生命の維持に欠かせないものであり、食事や食間などに十分量をとる必要があります。

1人当たり
1日3リットル

備える

買い足す

飲む

- 日常的に飲んで買い足す。
- 定期的に水が配送されるウォーターサーバーもおすすめ。(停電時も水が出せるタイプが安心)

7 災害に
そなえよう



昔から和食の献立の基本は一汁二菜の食事であり、ご飯を主食として、魚介・肉類、野菜類を組み合わせた食事は健康的な栄養バランスの食事と言えます。献立は主食・主菜・副菜をそろえましょう。

ビタミン・ミネラル・食物せんいを多く含み、体の調子をととのえるものになる。

副 菜

きゅうりとわかめの酢の物



青菜のお浸し



ひじきの煮物



野菜いため

献立は、主食・主菜・副菜 3つの器をそろえよう!

たんぱく質を多く含み、筋肉や血液など、体の組織をつくるものになる。

主 菜



ブリの照り焼き



卵焼き



豚のしょうが焼き



目玉焼き



納豆

主 食

豆ごはん



ごはん



トースト



おもにエネルギーや熱のもとになる。

うどん



そば



豆乳



3 バランスよく食べよう

いちご



もう1品



牛乳



りんご

漬け物



豆腐のみそ汁



野菜スープ



3つの器の栄養を補うほっとする一品。

※「3 バランスよく食べよう」「7 災害にそなえよう」は食育ピクトグラムです

発行:羽曳野市こども家庭支援課・健康増進課