

食育つうしん

夏休みまであと2日。
ながーい休みのときは生活のリズムがぐずれやすくなります。
「早ね」「早おき」だけでなく、「朝ごはん」をしっかり食べるようにしましょう☆
せっかくの休みなので、しっかり食べて、夏バテ知らず☆ 元気に夏をすごしましょう！

夏バテ予防のポイント

① ショクジ リョウ シツ カンガ 食事は量より質を考えてとりましょう

食欲がなくても、1日3食、胃に負担のかからない消化のよいものを
少しずついろんな種類の食品をとりましょう。

② コウシンリョウ ツカ ショクヨク ソウシン 香辛料を使って食欲増進☆

生姜、わさび、カレー粉の香辛料、
しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜は食欲を増進してくれます。

③ ツメ 冷たいものはほどほどに・・・

ジュースやアイスなどの冷たいものをとりすぎると、
胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまいます。

④ シンセン ヤサイ クダモノ 新鮮な野菜や果物をたっぷりとりましょう。

暑くなると汗といっしょにビタミン類も流れ出てしまうので、
太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜をたくさんとりましょう。

⑤ ホキョウ ビタミンB1補給

ビタミンB1は食べた物をエネルギーに変えてくれる重要な栄養素です。
夏場は特に不足しやすいので食べ物から補給しましょう！
豚肉や大豆、ほうれん草やごまなどに多く含まれています。

⑥ サン ヒロウ カイフク ヤクダ クエン酸は疲労回復に役立ちます

レモンやオレンジ、梅干しなどにもたくさん含まれています。
疲れの原因となる乳酸を体の外に出してくれる働きがあります。



水分補給で熱中症を予防しましょう☆
炭酸飲料や甘いジュースは水分の吸収が悪くなるので注意が必要
です。また、一度にたくさん飲むと消化器官に負担がかかるので、
少量をこまめにとるようにしましょう！

食育つうしん返信らん

きりとり

年 名 前

～給食に関するご意見、ご感想などをお寄せください～