

夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント

- 1 偏った食事をしない
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- 2 ビタミンB群、Cを多く
夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物を取りましょう。
- 3 冷たいものを食べすぎない
胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

毎日忙しい朝ごはん!! 大変だけどパンにチーズのせ、ポテト-きゅうり、お肉を挟んで!! 肉や野菜をたっぷりと入れて、お肉は一枚のちぎりにしておき、お皿に入れておく!! 時々短時間で早く朝ごはんを食べよう!!

この「パン」は、食事を選んで一日の食事のスタートを叩いてあげては... いかかでしょうか?

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんを食べないで、 にきている人はいませんか。朝ごはんは、1日のエネルギーのもとです。暑い夏をのりきるためにも、しっかり食べましょう。1枚のたんざくから一つずつ選んで組み合わせると、バランスのとれた朝ごはんになります。

① ごはん
② 牛乳
③ 卵焼き
④ くだもの

パン、めん、スープ、オムレツ、冷やっこ、干物、サラダ、おひたし

①のたんざく：コンプレックス
②のたんざく：インスタントのコンプレックスでもOK。
③のたんざく：ハンバーグ、納豆もOK。
④のたんざく：果物のフルーツにプラスヨーグルトを加えては、いかかでしょうか?

お母さんへ 10のおねがい

- 野菜や果物を!
- 水分摂取に注意!
- ミルクは毎日!
- なまものに注意!
- しっかり3食!
朝・昼・晩



- おやつに注意!
- 噛み噛みメニュー!
夏バテ防止
- 油料理で!
食べようね
- 魚や海藻をもっと!
- 豆や大豆製品を!



2019年 7月 立場らびっこ保育園

気温が高くなるにつれ、からだは疲れやすくなります。からだのだるい、眠いなどの症状はビタミンB1の不足が原因であることが多いようです。ビタミンB1は気温が15℃のときと35℃のときでは消費量が3倍も違います。白米やインスタントめん、スナック菓子、清涼飲料水などをよく食べたり飲んだりする人……ビタミンB1不足に気をつけましょう。

【ビタミンB1の多い食べ物】

玄米 強化米 はい芽米	むぎ	レバー	豆類	ほうれん草
じゃがいも	豚肉	パセリ	のり	ベーコン

ビタミンB1は、ねぎ類に含まれる酵素と反応して、体内により吸収されやすくなります。にんにく、ねぎ、にら、たまねぎなどと調理すると効果的です。

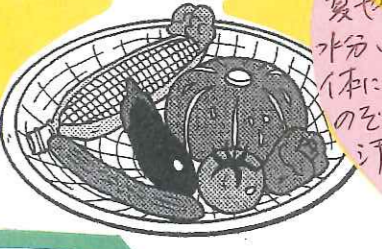
ビタミンB1は、ねぎ類に含まれる酵素と反応して、体内により吸収されやすくなります。にんにく、ねぎ、にら、たまねぎなどと調理すると効果的です。

夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品と一緒にすると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。

夏野菜を食べよう!

夏の旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



夏野菜は水分、カリウムを多く含む。これにこぼれた熱を吸収して、汗をかき一緒に排出して栄養素も補給できます。

暑さをのりきるにはビタミンB1をたっぷり!

野菜は健康の主役

野菜を食べると、かぜやストレスに対する抵抗力がで、病気にかりにくくなります。

野菜に含まれる食物せんいは、腸の中をきれいにする働きがあります。



ビタミンC たっぷりのトマトだよ!

野菜の栄養がとれるじょうずな食べ方

- 緑黄色野菜は、油で調理するとビタミンAの吸収がよくなります。
- 野菜は、ゆでたり蒸したりすると、かさがへってたくさん食べることができます。
- 煮汁の中に栄養がとれているので、スープにして飲むとよいですね。

野菜を沢山取る為の調理方法。たとえば、子供が大好きな味付けにしてみたりと工夫して、子供と一緒に調理することも、親子のコミュニケーション作りにも役立ててみて下さい。ご家庭で食育パーティーはいかがですか?