

しっかり食べよう
あさごはん



食育だより 8月

みんなで楽しく
おいしいごはん



暑い夏は食欲がなくなったり、蒸し暑さで寝不足になったりして、
体調を崩しやすくなってしまいます。

夏こそ早寝早起きをして、しっかりご飯を食べましょう！

夏を元気にすごすポイント



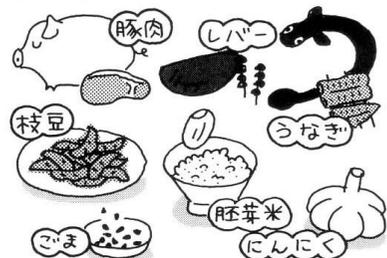
夏場の食事のポイント

夏場は食欲が減退します。しかし、食べなくては夏を乗り切る体力がつかえません。
夏の食事、こんなことを工夫してみませんか？



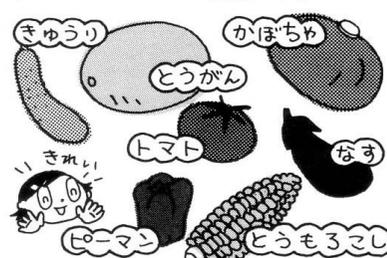
ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。



夏野菜をとりこんで

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。



いつもとちょっと違った風味をプラスワン！

- チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷらの衣
→カレー粉
- 冷しゃぶ、冷奴、サラダ
→梅肉、ごま、レモンしょうゆ、みそ
- 炒めもの
→豆板醤でピリ辛風味に
- スープや煮もの、あんかけなど
→葛粉や片栗粉でとろ味をつけて、ひんやりとのだごしをやわらかく



食欲が出てくれば、体力は自然に回復します。

「食べもの文化」No.281 成田和子：夏ばてを解消する食べものと料理（芽ばえ社）参考

な んでも食べて夏バテ知らず



インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、夏場の食事のポイントを参考に、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう。

つ めたいものは、ほどほどに・・・

冷たいものをとり過ぎると、お腹をこわしたり、糖分のとり過ぎになるものもあります。



の むなら、麦茶か水、牛乳を・・・

水分補給は、水やお茶類、牛乳がよいでしょう。



し ほう、塩のとりすぎに注意！

スナック菓子や、ファストフードを食べすぎないようにしましょう。



よ くかんでたべましょう

よく噛んで食べると、胃によいだけでなく、食べすぎも防げます。歯や、歯ぐきも丈夫になります。



く だもの、やさいを食べましょう



体の調子を整えるビタミン、ミネラルが豊富に含まれ、夏バテ予防にも効果的です。

じ かんを決めて、1日3食

朝、昼、晩の3食は、なるべく時間を決めてきちんと食べましょう。

