



暑い日が続き、夏バテを起こしやすい季節ですね。

水遊びやお祭り、夏休みのお出かけ等、暑い中外に出る機会も多くなると思います。そこで注意したいのは「熱中症」です。子どもはたくさん汗をかくため、こまめな水分補給が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、正しい水分補給をし、1日3食しっかり食べ、十分な睡眠を心掛けましょう！

水分補給 5つのポイント

のどが
渇く前に飲む



少しずつ
こまめに
飲む



3回の食事
からも
しっかり摂る



冷やしすぎや
保管場所に注
意



飲み物の
種類に注意
☆普段は水かお茶
が望ましいです



R7年度
夏号

あかまえこども園
給食室



夏野菜を食べよう！

赤色に栄養たっぷり

トマトの赤色成分（リコピン）には、がんなどを予防する効果があります。その他にも、ビタミンC・Eが含まれています。

やから冷やす効果

なすは水分が多いので体を冷やす効果があります。油と相性がよく、一緒に炒めたりすると栄養素の吸収率はUPします。

腸内環境を整える

オクラのネバネバには食物繊維の「ペクチン」が含まれており、便秘や下痢などの予防に効果的です。

エネルギー補給

とうもろこしの主成分は糖質で、エネルギーの源です。ほかにも食物繊維も豊富で、便秘を予防する効果があります。



夏バテを防ぐ食事のポイント

☆ビタミンB₁ …… 豚肉・大豆・うなぎ・ほうれん草

（夏場に不足しがちな栄養素。栄養をエネルギーに変える役割。）

☆クエン酸 …… レモン・グレープフルーツ・オレンジ・梅干し

（疲労回復に効果的！積極的に摂りましょう。）

☆量より質 …… 「1日3食」バランスよく

（食欲がなくても、胃に負担がかからない消化の良いものを。）

