



あつ~い夏を元気にすごすため

食生活を見直しましょう

暑い日が続くと体が疲れやすくなり、食欲も低下しがちです。
子どもが夏ばてにならないために、栄養バランスのとれた食事を
心がけましょう。



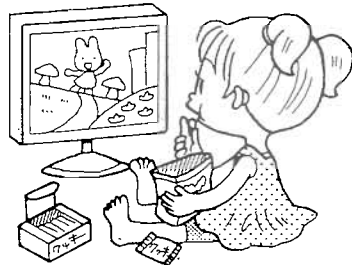
こんな食べ方をしていませんか？

冷たい飲み物
清涼飲料のとりすぎ



冷蔵庫にジュースなどを常備していて、
子どもが自由に飲めるようにしていませんか？
冷たい飲み物は、糖分が多く含まれていても甘さを感じにくいので、たくさん飲んでしまいがちです。また飲みすぎると血糖値が上昇して食欲がなくなってしまうので、特に食前に飲まないように気をつけましょう。

おやつのだらだら食べ



子どもが欲しがる時に好きなおやつを与えていませんか？
時間を決めずのだらだら食べ続けていると、当然、食事の時間になってもお腹がすかず、栄養を補給することができなくなってしまいます。また、おやつは市販の菓子に偏らず、不足しがちな栄養が多く含まれる乳製品や果物なども食べましょう。

あっさりしたもののばかり
食べる



食欲がない時、食べやすいからといって、
そうめんなどのめん類だけしか食べない、
なんてことはありませんか？
それでは、十分に栄養をとることができず、ますます体の調子が悪くなってしまいます。めん類の場合は、めんだけににならないように必ず肉や魚介、野菜などの具もそえて、一緒に食べるようにしましょう。

料理に取り入れたい おすすめ食材

夏は、ビタミンB₁やCが豊富な食材がおすすめです。ビタミンB₁は、ごはんに含まれる糖質などをエネルギーに変える栄養素で、豚肉や牛乳、大豆、レバーなどに多く含まれています。インスタント食品や加工食品を多くとると、不足してしまうので、注意が必要です。

また、ビタミンCは、暑さによるストレスに対する抵抗力をつけたり、免疫力を高める働きがあります。キウイフルーツや柑橘系の果物、緑黄色野菜やいも類に多く含まれています。



豚肉



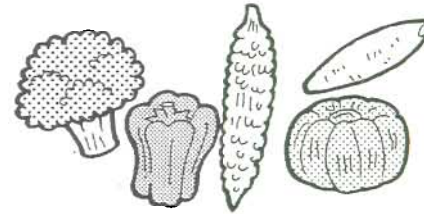
牛乳



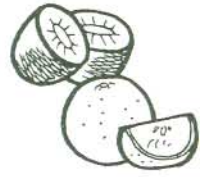
大豆



レバー



緑黄色野菜・いも類



果物

基本は3食しっかり 食事をとることです！

朝 昼 夕



朝食などの食事をぬいたり、
食事時間が不規則だったりすると、
栄養が偏り食欲もわかま
ません。食事は毎日、なるべく
同じ時間に食べる習慣をつけ
ましょう。