

きゅうしょくだより

きゅうしょくだより

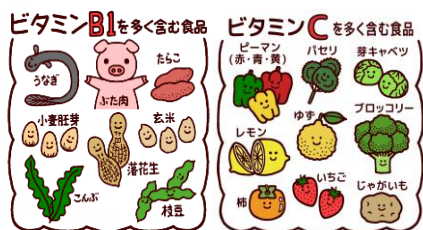
夏バテを防ぐ食事のポイント！

偏った食事をしない！



あっさりとした食事はかりで
は、疲れがとれにくくなります
「主食（ご飯など）・主菜

ビタミンB群、
ビタミンCを多く！



炭水化物やたんぱく質を体で利用
するときに欠かせないビタミンB群
は夏ばて予防に大切な栄養素です！

冷たいものを
食べ過ぎない！



暑くなるとのどごしの良い、冷たいものを多くとりがちですが、胃に負担をかけます。また糖分の摂り過ぎになり、

あつい夏を のりきるために！

夏は体に暑さがこもります。
乳幼児は**体温調節機能が十分に発達していない**
ので、**熱中症には特に注意が必要です！**
暑さで食欲のない朝…
まずは、みそ汁一杯からはじめてみませんか。
みそ汁は水分補給・ミネラル補給になります。

水分やビタミンを豊富に含み、体の熱をとってくれる夏野菜！
なすやインゲン、オクラ、南瓜や玉ねぎ、疲労回復のビタミンB1が豊富な豚肉を使った具沢山汁がおすすめです。

