



湿度の高い、暑い日が続きます。がんばりたいのに、がんばれない。体がだるく、気力が持たないという子ども達があります。子ども達のやる気を助けるためにも十分な睡眠や朝ごはんを確保してあげましょう。

なつ ふせ しょくじ  
夏バテを防ぐ食事のポイント



「夏バテ」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったりよく眠れなかったり、体の疲れがとれにくくなったりします。

冷房が効いた部屋と暑い外との温度差に体がうまく対応できずに起きてしまうこともあるので気をつけましょう。

きそくただ 規則正しく!

夏バテしないように



疲れをとるためにも、バランスよく食べましょう。酸味や香味野菜も活用しましょう。

ほきゅう ミネラル補給!

炭水化物やたんぱく質を体で利用するために欠かせないビタミンB群は、夏バテの予防に大切です。

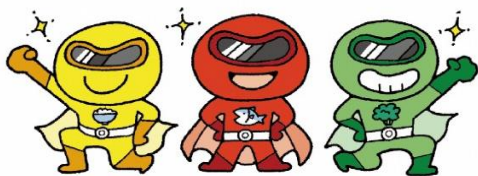


ちゅうい おやつに注意!



冷たくて甘い飲み物や食べ物は、胃に負担がかかり、食欲がなくなることもあります。気をつけましょう。

しっかり食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

給食レシピ 夏野菜と大豆のカレー

いつものカレーに、水煮大豆や夏野菜のトマトやピーマンなどを加えることで、夏バテ予防のメニューになります。(4人分)

- 豚肉 100g
- 生姜・にんにく 少々
- なたね油 小さじ 1
- 玉ねぎ 200g
- じゃがいも 200g
- にんじん 100g
- かぼちゃ 100g
- トマト 80g
- ピーマン 20g
- なす 50g
- 大豆水煮 60g
- カレールウ 60g ほど
- 隠し味ソース・しょうゆ