

元気な夏を過ごすための食事

暑い夏がやってきました。正しい食生活を送ることも元気な夏を送るためには欠かせないものです。食事に気をつけ、楽しい夏をすごしましょう。

1 朝食は必ず食べましょう

朝食は1日の元気の素です。朝食は必ず食べましょう。



2 食欲を高めましょう

食欲増進に効果的な成分を含む食品を上手に食事に取り込みましょう。

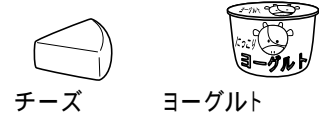
クエン酸を含む食品



アミラーゼを含む食品



乳酸菌を含む食品



3 麺類と一緒におかずも食べましょう

そうめんや冷麦だけの食事ではたんぱく質やミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足してしまいます。おかずでそれらを補うようにしましょう。



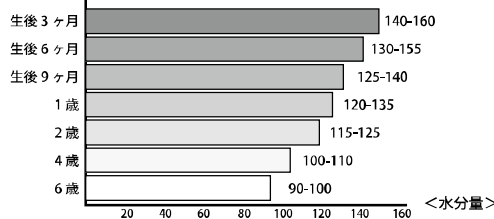
4 水分を上手にとりましょう

水分はこまめにとりましょう
子どもはおとなより水分を必要とします。

冷たすぎないものを飲みましょう



<年齢> 【体重1kgあたりに必要な水分量】



出典:「ちょっと心配 ペットボトル症候群」食べもの文化研究会 芽ばえ社

糖分の過剰摂取とならないよう、時間で飲むものを決めましょう



5 火が通ったものを食べましょう

冷房により、子どもたちの身体は想像以上に冷えています。暑いからといって冷たいものばかりを食卓に並べず、煮物やみそ汁、カレーなどの火がじっくり通ったものも食べましょう。



6 夏野菜を食べましょう

きゅうりやピーマンといった夏野菜は、身体を冷ます効果があります。それらを上手に使用して内面から身体を整え、より冷房を使用しなくても良い身体作りをしましょう。



夏野菜スープ

ミニトマト	1個
たまねぎ	1/4個
えだまめ	2房
オクラ	1本
ハム	1/4枚
コンソメ	1g
水	120cc
塩	少々
こしょう	少々

ミニトマトを半分に切る。
玉ねぎを薄く切る。
オクラをゆでて輪切りにする。
えだまめをゆでて豆を取り出す。
ハムを1cm角に切る。
分量の水にコンソメを加えて1~4をさっと煮て、最後に塩とこしょうで味を調える。