

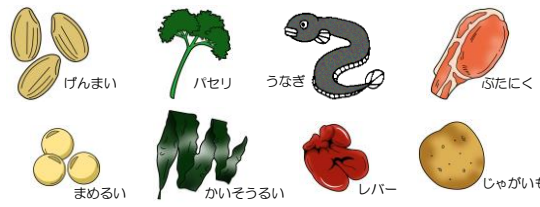
～今月のテーマ～
きそく 規則 だし しい しょくじ 食事 を しよう

つゆ 梅雨 が あげ ば いよいよ 夏 の 到 来 です。栄 養 ・ 運 動 ・ 休 養 を しっか り とり、毎 日 の 生 活 に 気 を つけ な がら、暑 さ に 負 け ない 元 気 な か ら だ で 夏 を むか え まし ょ う。



ポイント 5 **ビタミンB1をしっかりとろう**


ビタミンB1は、からだのだるくなったり、つかれたりするのを防ぎ、回復するはたらきがあります。ビタミンB1は気温が高くなるにつれて体で使う量も多くなるので、暑い夏はビタミンB1を含む食品をたっぷりとりましょう。



ポイント 1 **あさ 朝ごはんは1日のパワーのもと!**

食事は3食きちんと食べることが基本です。特に朝食は午前中のパワーのもとです！毎日必ず食べましょう！

あか 赤 ・ 黄 ・ 緑 の 食 べ 物 を そろえて、バ ラ ンス よ く 食 べ ま し ょ う ！




ポイント 2 **水分をしっかりとろう**

夏は汗をかくことが多いので、こまめに水分をとりましょう。砂糖の多いジュースなどは、飲みすぎると食欲がなくなったり、夏ばての原因になってしまいます。

ポイント 4 **りょうり 料理 や あじつけ の 工夫 を しよう**

食欲がないからと言って食べないでいると、どんどん体調が悪くなってしまいます。香辛料、酸味、もりつけを工夫して食欲の増進をはかりましょう。

おおほ、キムチ、レモン、酢しょうが、にんにく、カレーなどを使うといいね！



夏を元気にすための5つのポイント!!



ポイント 3 **なつやさい 夏野菜を食べよう!**

太陽を浴びた夏の野菜には、不足しがちな栄養が豊富です。特に色の濃い野菜（緑黄色野菜）を中心にたくさん食べましょう。



清涼飲料の糖分量

炭酸飲料	紅茶飲料	スポーツ飲料	果実系飲料	乳飲料
約55g	約39g	約34g	約56g	約57g

毎日の水分補給には、水や麦茶、牛乳がおすすめたよ！

「夏野菜は天然のクーラー」

夏野菜は、からだの余分な熱を冷まし、調節する働きがあります。今月は給食でもかぼちゃ、なす、トマト、ピーマンなど夏野菜をたくさん使っています！たくさん食べて体の中からすずしくしましょう。