

暑い夏を乗り切るために！ バランスの良い食事をしっかりとる

バランスの良い食事とは？

主食(ご飯)＋主菜(肉や魚、卵等)＋副菜(野菜)

がそろった食事のことを言います。

質や量によっても変わりますが、この3つを揃えることで・・・

栄養バランスが格段に良くなります！

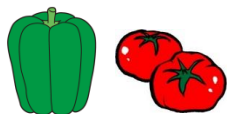
毎食必ず食べる

子どもは、一度にたくさん食べることができないため、1回の食事がとても大切！
しかし、暑くなってくると、食欲が出ないこともあると思います。
そんなときは・・・食欲を刺激しましょう！

食欲を刺激する方法

五感(視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚)を刺激してみてください。

例えば・・・



カラフルな夏野菜
を使用する。



酸味を活かす。



刺激的な香りで
食欲アップ。

梅雨が明けて、急に暑くなりましたが、暑い夏を乗り切るために！！日々の食事をいつも以上に意識してみてください(*^^)♡

※ 夏バテ予防に必要な栄養素 ※

①体力温存効果のあるたんぱく質

・肉類、魚類、卵、大豆製品。



②エネルギーのもとになるビタミンB群

・肉(特に豚)、レバー、ウナギ、魚介、
納豆(豆製品)、牛乳など。



③疲労回復の効果があるビタミンC

・果物(特にオレンジ、キウイ)。
・緑黄色野菜(特にオクラ、トマト、
ゴーヤー)、ジャガイモなど。

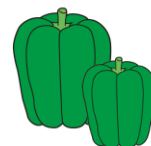


④ビタミンBの吸収をよくする硫化アリル

・玉ねぎ、ネギ、ニラ、ニンニクなど。
(ビタミンB群と一緒に摂ると効率UP！)



《ピーマン》



☆栄養素☆

ビタミンCの含有量はトマトの4倍！！

メラニン色素の沈着を防ぎコラーゲンの合成や
紫外線のダメージを受けた肌をいたわる優しい食材です。

ビタミンAも含まれており、皮膚や粘膜を健康に保つ

ビタミンになっており、夏バテに効果的なお野菜です。

《調理方法》

ピーマンに含まれるビタミンは加熱に弱い・・・。

ビタミンC：水に溶け出やすい。

ビタミンA：油に溶け出やすい。

効率よくビタミンを摂取できる調理方法は、スープにすると効率よく摂取できます。

この時に油も少し加えてください。ビタミンAはより効率的に摂取できます。

適切な水分補給をする

子どもが欲しがる前に、飲ませることがポイント！

●朝起きたとき ●お昼寝から起きたとき ●遊びの合間 ●入浴後

水分補給は甘くない水かお茶で、水分を摂るようにしましょう！