



いよいよ夏本番です。夏ばて予防、そして熱中症予防のためにも、下の3つの食事のとり方を心がけて体のコンディションを整え、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわからないこともあるでしょう。でも食事は1日のエネルギーのもとです。食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏ばてしやすくなってしまいます。とくに朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

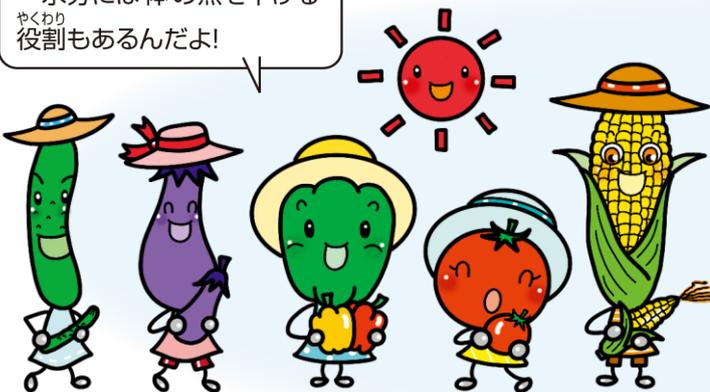
② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものをとり過ぎると、胃や腸のはたらきを悪くしてしまうことがあります。またジュースには糖類が多く含まれるものが多く、飲み過ぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることもあります。普段の水分補給は水か麦茶で少量をこまめに行うようにしましょう。

③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

かんたん
【簡単レシピ】

<ゴーヤとツナのつくだに>

[材料] 作りやすい量 13人分程度

ゴーヤ……………1/2本(130g程度)

ツナ……………130g

いりごま……………大さじ2

さとう……………大さじ4と1/3

しょうゆ……………大さじ2弱

す……………大さじ1と1/3

[作り方]

1. ゴーヤはわたをとり、2ミリくらいにうす切りする。
2. なべに調味料、1を入れ煮詰める。
3. ツナを入れ、さらに煮詰める。
4. 水分がなくなってきたら、ゴマを入れ仕上げる。

★ツナをちりめんじゃこやかかつお節に変えてもおいしいですよ!



キロカロリー
おやつをめやす 80kcal

1日に食べているおやつの量やカロリーを気にしてみたことはありますか?

成長期の皆さんにとっておやつは、1日に必要なエネルギー量や栄養をみたときに、自分にとって必要な栄養を補う目的もあります。不足しがちな栄養素を補給したり、心の栄養ともなるおやつですが、お子様が大好きなおやつの中には食べ過ぎてしまうことで、お子様の状態によっては過剰なエネルギー補給となるものもあります。

おやつを食べるときの1つのめやすとして80kcalがどれくらいであるか覚えておきましょう。



たまご 1個 約80kcal



ごはん茶碗半分 約80kcal

