

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも気持ちよくすごせますよ。

夏バテ予防&回復に必要な栄養素をご紹介します！



ビタミン B1

～食事から摂取した糖質をエネルギーに！～

- ・疲労物質を分解するため、疲労回復に欠かせない栄養素
- ・体内に蓄えられず、汗とともに排出されやすいので暑い時期には特に不足しやすい

◆◇ビタミン B1 を多く含む食材◆◇

豚肉(特にヒレやもも肉)、レバー、玄米、卵、豆類、アボカドなどにんにくやたまねぎと食べると吸収 UP！



たんぱく質

～体をつくる材料となる栄養素～

- ・3大栄養素の1つ！
筋肉や血液など体をつくる大切な栄養素
- ・暑さで食欲がなくなり、そうめんなどの麺類ばかりではたんぱく質をとる量も減ってしまうので意識してとうろ！

◆◇たんぱく質を多く含む食材◆◇

お肉、お魚、大豆、乳製品、卵など
鶏のささみが低カロリー高たんぱくでおすすめです！



ビタミン C

～ストレスを軽減するホルモンを合成する～

- ・暑さや疲労などのストレスを感じると、ストレスを軽減するためのホルモンを合成するのに、ビタミン C が大量に消費され不足する
- ・ビタミン C は体内で合成できないので、食事からしっかりとろう！

◆◇ビタミン C を多く含む食材◆◇

パプリカ、ブロッコリー、キャベツ、じゃがいも、さつまいも、キウイフルーツ、いちご、レモン、キャベツなど
イモ類のビタミン C は加熱に強いので料理にも◎

夏野菜も食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

親子クッキングの すすめ



親子で食事作りにチャレンジ！ 手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油：酢：塩＝2：1：0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よ～く振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。

初 収 穫 ！



4月に、らいおん組（年長）の子どもたちが植えたミニトマトが、だんだんと実を付け赤くなり、6月9日に当番さんが初収穫しました！

6月20日給食のハンバーグに添えて、らいおん組は、いただきました◎