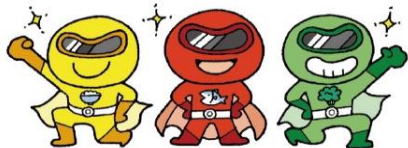


梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。

しっかりと食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

※ 飲み物だけでなく、食べ物からも水分補給できることも忘れて下さい。ごはんやみそ汁からも水分補給ができます。そして夏が旬の野菜やくだものも水分や無機質(ミネラル)を多く含みます。



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

な んでも食べて夏バテ知らず



つ めたいものはほどほどに



や だらとおやつは食べないで



す ききらいを克服しよう



夏休みの食事のポイント

夏休み中も規則正しい生活ができるよう、家庭でも心がけていきましょう。

み どの仲間をタップリと



の むなら牛乳 1日2本 (目安として)



しよ よくモリモリ 元気な子



じ がんをきめて 1日3食



牛久市おいしい朝ごはんメニュー「おはようしっかり朝ごはん」 《夏野菜の味噌汁》 1人あたり44Kcal・塩分0.6g

夏休みに子供たちといっしょに作ってみてはいかがでしょうか？

材料	分量(4人分)	作り方
ズッキーニ	2/3本	①ズッキーニは5mm厚さにの半月切りにする。トマトはへたをとり食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。 ②なべにだし汁・玉ねぎを入れて煮立て、ズッキーニを入れてふたをし、弱火で5分ほど煮る。 ③味噌を溶き入れ、トマトを加え、再び煮たってきたら火をとめ、器にもってできあがり。
トマト	1個	
玉ねぎ	1/3個	
だし汁	600ml	
みそ	大さじ2	

♪おすすめポイント♪

夏の食欲がない時期に、酸味があり、水分豊富な夏野菜のトマトを味噌汁にいれることで、より食べやすくなります。

トマトの香りもそんなに気にならないと思います。



見直そう！ 間食のとり方



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。