

しっかり食べよう
あさごはん



食育だより 8月

みんなで楽しく
おいしいごはん



暑い夏は食欲が減ったり、寝不足になったりして、
体調を崩しやすくなってしまいます。

夏こそ早寝早起きをして、しっかりご飯を食べましょう！

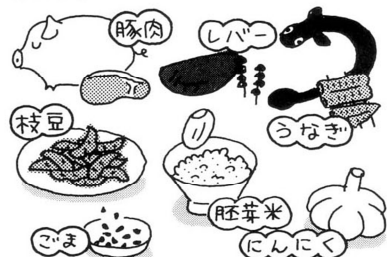
夏場の食事のポイント

夏場は食欲が減退します。しかし、食べなくては
夏を乗り切る体力がつきません。
夏の食事、こんなことを工夫してみませんか？



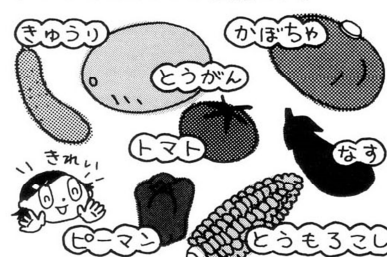
ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので、
代謝に必要なビタミンB群が不足しが
ち。食事からビタミンB1を補給しま
しょう。



夏野菜をとりこんで

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄
養素がたっぷり含まれています。
体の熱をとり冷やしてくれる、体に
やさしくておいしい食材です。



いつもとちょっと違った風味をプラスワン！

●チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷらの衣
→カレー粉

●冷しゃぶ、冷奴、サラダ
→梅肉、ごま、レモンしょうゆ、みそ

●炒めもの
→豆板醤でピリ辛風味に

●スープや煮もの、あんかけなど
→葛粉や片栗粉でとろ味をつけて、
ひんやりとのごしを柔らかく



食欲が出てくれば、体力は自然に回復します。

「食べもの文化」No.281 成田和子：夏ばてを解消する食べものと料理（芽ばえ社）参考

夏を元気にすごすポイント



な んでも食べて夏バテ知らず



単品だけの食事ではなく、夏場の食事のポイント
を参考に、主食・主菜・副菜をそろえた食事を
しましょう。

つ めたいものは、ほどほどに・・・

冷たいものをとり過ぎると、お腹をこわしたり、
糖分のとり過ぎになるものもあります。



の むなら、麦茶か水、牛乳を・・・

水分補給は、水やお茶類、牛乳が
よいでしょう。



し ぼう、塩のとりすぎに注意！

スナック菓子の食べすぎや、ファストフー
ドばかりの食事に注意しましょう。



よ くかんでたべましょう

よく噛んで食べると、胃によいだけでなく、
食べすぎも防げます。歯や、歯ぐきも丈夫になります。



く だもの、やさいを食べましょう



体の調子を整えるビタミン、ミネラルが豊富に
含まれ、夏バテ予防にも効果的です。

じ かんを決めて、1日3食

朝、昼、晩の3食は、なるべく時間を決めて
きちんと食べましょう。

