



給食だより

夏バテしない元気な生活

冷たくて甘いものを食べ過ぎない

1日3食、決まった時間にご飯を食べる

夜更かししない

水分補給をこまめにする

体を動かして元気に遊ぶ

いつもの時間に起きる



夏の水分補給

1日あたりの水分の適切な摂取量。

〇0~6カ月...0.7ℓ

〇7~12カ月...0.8ℓ

〇1~3歳...1.3ℓ

〇4~8歳...1.7ℓ

こまめな水分補給をこころがけましょう。

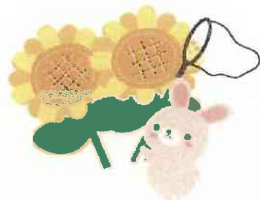


夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテをお越しやすくなります。食事を通して夏バテ予防を行きましょう。

※調味料で工夫※

- カレー粉・・・スパイスで食欲増進
- にんにく・・・食欲そそる香でパワーアップ
- 酢やレモン・・・クエン酸でさっぱり



旬の食べ物

『鰯』

栄養価の高い青魚です。カルシウムとそのカルシウムの吸収を助けるビタミンDの両方が含まれます。梅煮でさっぱり頂けます。



『梨』

低カロリーで高栄養
疲労回復、解熱作用

整腸作用もあるので

夏バテや便秘の改善にも効果があります。



『ゴーヤ』

意外にも90%は水分で、低カロリー食品です。淡色野菜でゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくい特徴を持っています。