

★夏バテに気を付けよう

ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さです。暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると、栄養のバランスが崩れ、体調が崩れやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう。

食と健康のはなし

夏バテにならない食事

食欲がなくて体がだるい……大人でもつらい夏バテですが、最近は、子どもの夏バテも増えています。夏バテにならないためには、力のもとになるたんぱく質や汗をかくことで失われるビタミンB₁、ビタミンC、ミネラルなどを積極的にとりましょう。

〈おすすめ食材〉

疲労回復に効く
ビタミンB₁が豊富

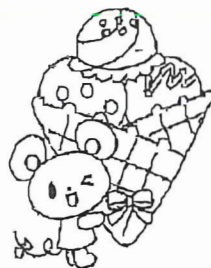
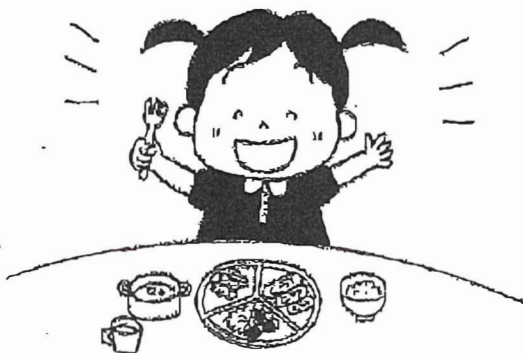
豚肉
うなぎ

たんぱく質や
ビタミンCが豊富

枝豆
チーズ

ビタミンCが
豊富

オクラ
トマト



小さくたって お手伝いできるもん!



「危ない」「まだ小さい」「後始末がたいへん」とお母さん、消極的になっていませんか? 「ちょっと手伝って!」の一言が子どもをやる気にさせます。積極的に機会を与えてあげてください。

ミニトマトのへたとり



キュウリの板すり



枝豆とり



食事ができたことを家族に伝える



食器運び



味つけ



タマネギ皮むき



食事ができたことを家族に伝える



配膳の手伝い



団子作り



食器ふき



テーブルふき

