

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。

初収穫！📷

らいおん組(年長)の子どもたちが植えたおくらときゅうり。ぐんぐんつるが伸び、きれいな花が咲いた後、実をつけ6月16日にお当番さんが初収穫しました！



6月10日のようす



6月19日給食の「オクラの塩こんぶ和え」に混ぜて、いただきました😊

