

保護者 様

習志野市立こども園・保育所
園長・所長 ○ ○ ○ ○



たべものだより



暑さに負けないからだをつくる食事

暑い夏がやってきました。猛暑の期間が長くなると「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテ予防には、適切な水分補給とバランスの良い食事、そして休息・睡眠をとることが大切です。一日3食しっかりと食べて暑い夏を乗りきりましょう。

～夏バテ予防におすすめの食品～

ビタミンB1を含む食品



豚肉・レバー・
かつお・うなぎ・
ごま・枝豆・
ブロッコリーなど



ビタミンB1は、ご飯などに含まれる糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に効果的です。特に豚肉に多く含まれます。

にんにくや玉ねぎ・にらに含まれるアリシンはビタミンB1を多く含む食品と一緒に食べると、B1の吸収を高めます。疲労回復や食欲・スタミナ増進効果があるので、炒めものやスープもおすすめです。

野菜類



発汗で失われるビタミン類が豊富です。
野菜にもビタミンB1が多く含まれるものもあります。
夏が旬の野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいて、体にこもった熱を中からクールダウンする効果があります。

クエン酸を含む食品



かんきつ類・酢・
梅干しなど



酸が胃液の分泌を促して食欲を増進させます。体内で糖や脂肪をエネルギーに変えたり、疲労の原因となる乳酸を分解したりするはたらきがあり、疲れをとります。

旬の野菜は、栄養価が高く、おいしいです。
多く出回るため安価の傾向にあります。夏野菜をたくさん食べましょう。