



今月のテーマ...暑さに負けない食事をしよう

夏野菜の効果を知ろう
水分補給の方法を知ろう

Table with columns for days of the week (曜日) and months (月), containing menu items, ingredients, and nutritional information.

夏バテを防ぐために

暑くなると、食欲がおちたりして夏バテしやすくなります。まずはしっかりお茶や水などで水分補給をしましょう。また、牛乳は栄養をたくさん含んでいまして、栄養補給もかねて、牛乳も飲むようにするとよいでしょう。



朝ごはん効果

体温が上昇!
体が元気に活動するよ



脳にエネルギー補給!
集中力がアップするよ

腸を刺激!
便通がよくなるよ

毎日食べるには?
夜更かしをしない
決まった時間に食事をする
夜食をひかえる



*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。

あつ ま しょくじ 暑さに負けない！食事をしよう！

なつ こうおん たしつ 夏は高温多湿なので、からだの機能が低下します。同時に食欲もおちてしまい、病気にもかかりやすくなってしまう。しっかり食べて、暑さに負けないようにしましょう。

ポイント1

1日3食きちんと食べよう

あさ 朝ごはんを食べないと、体も頭もしっかり働きません。朝ごはんを食べるには、早寝早起きが大切です。規則正しい生活を送って、三食きちんと食べましょう。

あせ ひる よる

ポイント2

やさいをたくさん食べよう

なつ 夏はたくさん汗をかきます。汗をかくと一緒に大切なミネラルが体の外へ流れ出てしまいます。そのミネラルが不足すると食欲がなくなり、疲れやすくなったり病気にかかりやすくなってしまいます。野菜をたくさん食べてミネラルを補いましょう。



ポイント3

消化の良いたんぱく質を食べよう

なつ 夏の暑さで胃の調子も悪くしがちです。肉や魚はもちろん、消化の良い卵や大豆製品を食事に取り入れて、夏バテを防ぎましょう。

