



こんげつ 今月のテーマ…暑さに負けない食事をしよう

Main menu table with columns for days of the week (Sun-Fri) and rows for food categories (献立, あかの食品, きいろの食品, みどりの食品, 栄養価). Includes special sections for '食育の日' and '海の日'.

# 暑さに負けない食事をしよう！

だんだんと日差しが強<sup>つよ</sup>く、気温や湿度も高<sup>たか</sup>くなって、じめじめとした季節<sup>きせつ</sup>がやってきました。この時期<sup>じき</sup>は、熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>や夏ばて<sup>なつばて</sup>が心配<sup>しんぱい</sup>です。熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>や夏ばて<sup>なつばて</sup>の予防<sup>よぼう</sup>のためにも、水分<sup>すいぶん</sup>や食事<sup>しょくじ</sup>をしっかりととり、暑い夏<sup>あつなつ</sup>を元気に過<sup>す</sup>ごしましょう。

## ポイント1



### 3食きちんと食べよう

朝ごはんをしっかりと食べないと、頭<sup>あたま</sup>も体<sup>からだ</sup>もしっかり働<sup>はたら</sup>きません。朝ごはんを食べるには、早寝早起<sup>はやねはやおきたいせつ</sup>が大切です。規則正しい生活<sup>せいかつ</sup>を送<sup>おく</sup>り、3食きちんと食べましょう。



## ポイント2



### 野菜をたくさん食べよう

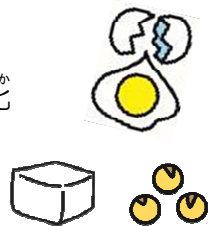
夏はたくさん汗<sup>あせ</sup>をかきます。汗<sup>あせ</sup>をかくと一緒<sup>いっしょ</sup>に大切<sup>たいせつ</sup>なミネラル<sup>ミネラル</sup>が体<sup>からだ</sup>の外<sup>そと</sup>へ流れ出<sup>で</sup>てしまいます。そのミネラルが不足<sup>ふそく</sup>すると食欲<sup>しょくよく</sup>がなくなり、疲れやすくなったり病<sup>びょう</sup>気にかかりやすくなったりします。野菜<sup>やさい</sup>をたくさん食べてミネラル<sup>ミネラル</sup>を補<sup>おぎな</sup>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

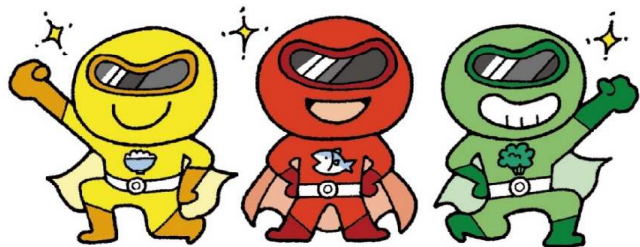
夏の暑<sup>あつ</sup>さで胃<sup>い</sup>の調子<sup>ちょうし</sup>も悪<sup>わる</sup>くしがちです。肉<sup>にく</sup>や魚<sup>さかな</sup>はもちろん、消化<sup>しょうか</sup>の良い卵<sup>たまご</sup>や大豆製品<sup>だいずせいひん</sup>を食<sup>しょく</sup>事に取<sup>と</sup>り入れ、夏ばて<sup>なつばて</sup>を防<sup>ふせ</sup>ぎましょう。



# しっかりと食べて夏ばて予防！

夏<sup>なつ</sup>は、そうめんなどのめん<sup>めん</sup>だけを食<sup>た</sup>べる機会<sup>きかい</sup>が、多<sup>おほ</sup>くありませんか？ 暑い時<sup>あつとき</sup>こそ、栄養<sup>えいよう</sup>バランスよく食<sup>た</sup>べることが大切<sup>たいせつ</sup>です。

めん類<sup>めんるい</sup>には、卵<sup>たまご</sup>やハム、野菜<sup>やさい</sup>などでたんぱく質<sup>たんぱくしつ</sup>やビタミン<sup>びたみん</sup>などを補<sup>おぎな</sup>うようにしましょう。



## 水分補給は何を飲む？

普段<sup>ふだん</sup>は水<sup>みず</sup>や麦茶<sup>むぎぢや</sup>などにしましょ。汗<sup>あせ</sup>を多<sup>おほ</sup>くかくときは塩分<sup>えんぶん</sup>も必要<sup>ひつよう</sup>なのでスポーツドリンク<sup>スポーツドリンク</sup>などの塩分<sup>えんぶん</sup>を含む<sup>ふく</sup>ものがよいでしょう。清涼飲料<sup>せいりょういんりょう</sup>は糖分<sup>とうぶん</sup>が多<sup>おほ</sup>く、水<sup>みず</sup>のかわりに飲<sup>の</sup>むと糖分<sup>とうぶん</sup>のとりすぎになります。

