



令和3年7月
長畝小学校

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い日が続くとどうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい食べ物だけですませたり、食事を抜いたりすると栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

暑さに負けない体づくりを!

こんな症状があったら、夏バテかも・・・



体がだるくて、朝起きるのがつらい。

授業中にボーっとしてしまう。勉強に集中できない。



おなかの調子が悪い



食欲がわからない。



夏バテを防ぐ・治すためには・・・

主食・主菜・副菜がそろった食事をとる。



冷たい物を取り過ぎない。



水分補給をこまめにする。



冷房の設定温度に気をつける。

夏バテ予防のための食事の工夫&クイズ

1 夏野菜を食べよう!

今は、栽培技術や輸入などにより、1年中ほとんどの野菜やくだものを食べることができますが、なるべく旬のものを食べることをおすすめします。同じ野菜でも、旬にとれたものの方が栄養が多くふくまれているからです。また、夏が旬の野菜には体を冷やす効果があります。

Q1: 下の絵の中から、夏野菜ではない野菜を1つ選びましょう。



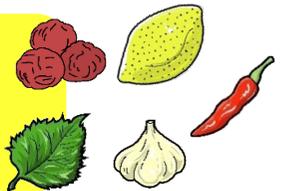
2 味付けを工夫しよう!

食欲がない時は、さっぱりとした味付けや香辛料のピリ辛な味付けにしてみましょう。

* 酢・梅干し・レモンなど酸っぱい物でさっぱり味付け

* カレー・キムチ・唐辛子など香辛料で味付け

* にんにく・しょうが・しそ・みょうがなどの香味野菜を使う



3 ビタミンB1を多く含む食べ物を取り入れよう!

ビタミンB1は、体の中でエネルギーを作るときに必要な栄養素で、疲れをとってくれます。

ビタミンB1を多く含む食べ物



夏の土用の丑の日!

Q2: 日本には、1年を通していろいろな行事があり、夏の土用の丑の日に夏バテ予防として食べている食べ物を左の食べ物の中から1つ選びましょう。

2022年7月10日