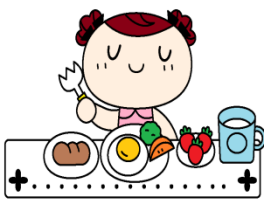


8月の給食だより

平成28年8月 三

四つ木なかよし保育園栄養士 吾妻 ゆかり

夏を元気に過ごす食生活のポイント



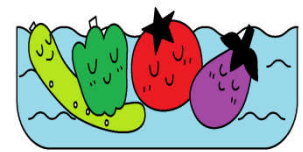
1日3食をきちんと
食べる



冷たいものの摂
り過ぎ注意



適度な水分補給をする



野菜を毎食きちんと摂ろう！！



飛んでけ！夏ばて

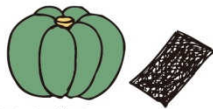
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したり
します。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



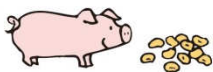
エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



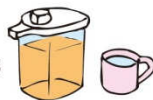
ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑
黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないも
のがお勧め

朝ごはんを食べて
夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりとつくりましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- たんぱく質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。

夏バテにならないためにとりたい食品



梅干しや酢、かんきつ類など
でクエン酸をとりましょう。
疲労回復に効果的



豚肉などビタミンB1が豊富な食品を
とりましょう。ビタミンB1は、糖質か
らエネルギーがつけられるのに必要



鉄やカルシウムなどの食品をきち
んととりましょう。