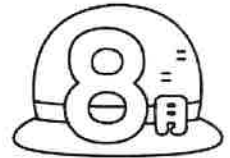


給食だより

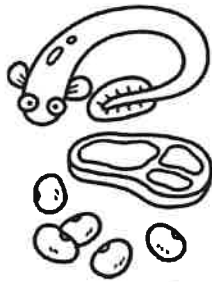


※管理栄養士 なかやま※



じめじめと暑くなってきましたね。
この暑さで、冷たいものばかり食べていませんか？
冷たいものでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、
子どもでも夏バテしてしまうことも！
特に不足しやすいのがビタミンB1で、汗をかくことでさらに
失われてしまいます。
夏の暑さに負けない身体づくりのために、ここでオススメ
食材をご紹介します！

ビタミンB1が豊富な豚肉やうなぎ！



大豆もたんこん！！



きゅうりやトマトなどの夏野菜は、水分を
たっぷり含んでいるので汗で奪われた
水分を補給したり、体を冷やしてくれる
効果もあります。
また、利尿作用のあるカリウムも豊富！
とりすぎてしまった水分を排出し、体内の
水分バランスを調節してくれます。

～子どものおやつは大切な“食事の一部”～

子どもの胃は小さく、消化器官も未熟なため、3回の食事だけ
では必要なエネルギーが摂りきれません。

そのため、食事の合間の“おやつ”が大切です。

（おやつ＝第四の食事）

改めて、“おやつ”について考えてみませんか？

*自然な味を大切に。
なるべく素材の味そのものを
楽しめよう！

*食事に響かないように、

一日決めた時間・量を決めましょう。



*おやつは心と体を
リフレッシュしてくれます。



×だらだら食いは
虫菌のもと！！