



☆今月の目標☆ 『暑さに負けない食事をしよう』

暑い日が続くと、食欲が落ちたり、体がだるくなったりすることがあります。
暑さに負けず元気に過ごすためには、早寝・早起き・朝ごはんに加えて、
栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。



夏ばてを防ぐ食事のポイント



冷たい飲み物やアイス、お菓子ばかりでは栄養素がかたより、夏ばての原因になります。
主食・主菜・副菜をそろえて食べることを意識しましょう。



おかずや野菜をプラスして、パワーアップ！



おにぎりだけ



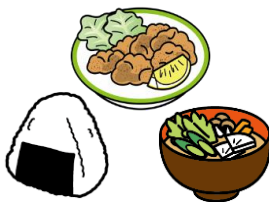
パンだけ



そうめんだけ



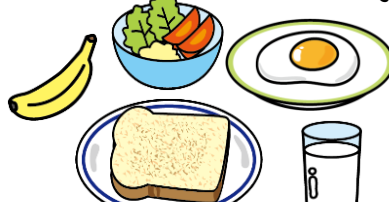
おにぎり+魚や肉のおかず+みそ汁
など



※汁物に具をたっぷり入ると

不足しがちな野菜が多く食べられます。

パン+卵料理+サラダ+牛乳
など



そうめん+魚や肉・卵料理
+野菜など



めんの上に、サラダチキン、ツナなどの主菜と、
トマト・きゅうり・コーンなどの野菜をのせると
一皿で栄養バランスがアップ☆



★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……



主食

…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの



主菜

…魚、肉、豆、豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず



副菜

…野菜、きのこなど、主にビタミン・無機質・食物せんいを含むおかず



朝ごはんは目覚めのスイッチ！



朝ごはんは眠っていた体や脳を目覚めさせるスイッチです。

暑い夏こそ、朝ごはんを食べて元気に一日をスタートさせましょう。

