



もうすぐ七夕の季節ですね。夜空に星がたくさん輝き、織り姫と彦星が天の川を挟んで、一年に一度の再会を楽しみにしているのではないのでしょうか。

さて、これからどんどん気温が高くなり、熱中症の危険性も高まります。元気に勉強や運動ができるよう、今月は暑さに負けない食事について紹介します。夏バテをせず、2学期を迎えられるよう、ぜひ毎日の食事に取り入れてください。



暑さに負けない食事をしよう！

ビタミンB1が多い食材を積極的に！

気温が高い夏場は、みなさんの体も大忙しで暑さに負けないようにしています。特に、暑さと戦うエネルギーを作り出す「ビタミンB1」は、積極的に摂ってほしい栄養素です。

ビタミンB1は、豚肉や豆腐、納豆や種実類、ほうれん草などに多いです。

旬の夏野菜をしっかりと食べよう！

夏の太陽をふんだんに浴びて育つ夏野菜は、ビタミンやミネラルが多く、水分が多い野菜もあります。

さらに、旬の食べ物は栄養価が高く、みなさんの体にとり込まれると、暑さに負けないよう一生懸命に働いてくれます。



他にも・・・

☆朝ごはんを食べて元気に1日をスタートさせよう

☆規則正しい生活・食事で体内時計をきちんと動かし、夏バテを防ごう

☆こまめに水分補給をしよう

