

☆今月のテーマは「夏バテしないようにしっかり食べよう！」です。

子どもの夏バテは「食」から防ごう！夏バテ回避に効果的な方法とおすすめ食材

☆こんな症状が見られたら要注意！！

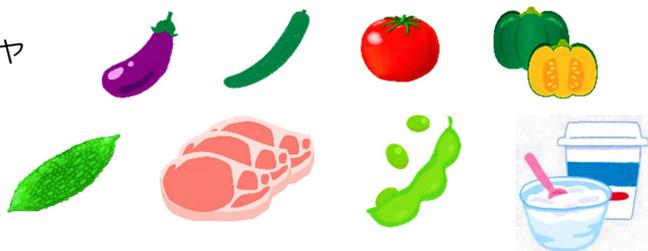
- ・寝つきが悪い
- ・食が細い
- ・熱っぽい
- ・汗の量が減ったもしくは増えた

☆夏バテ回避策3つのポイント

- ・朝食は欠かさずに！1日3食きっちり食べさせよう
- ・アイスやジュースなど冷たいものばかり摂りすぎない
- ・食欲がないときは消化のいいものを少しずつ食べさせよう

☆夏バテ防止に！おすすめ食材

- ・ナス
- ・キュウリ
- ・トマト
- ・かぼちゃ
- ・ゴーヤ
- ・豆腐
- ・豚肉
- ・枝豆
- ・ヨーグルト



ちょっとした工夫で・・・

たとえば、カレーをつくる時に豚肉とナスやトマトなど夏野菜をふんだんに入れる、冷ややっこをやめて豆腐と野菜たっぷりのサラダにするなどひと工夫して夏バテ防止を目指しましょう。

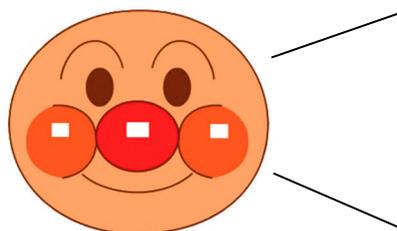
————— 食べるだけでなく“規則正しい生活”も意識しましょう！！ —————

夏バテ予防の対策

- ①生活リズム
- ②しっかり睡眠
- ③冷房設定
- ④水分補給
- ⑤適度な運動

夏バテになりやすい大好き生活

- ①クーラー大好き
- ②冷たい飲み物大好き
- ③ごろごろ大好き
- ④夜更かし大好き



夏バテしない体づくりをして  
暑い夏を乗りきりましょう！！