

☆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。

子どもの夏バテを防ぐための食事についてのポイント!!

子どもの夏バテの症状は？



- ・食欲がない ・元気がない
- ・ぐったりしている
- ・体温が高い ・寝起きが悪い
- ・昼寝や就寝の時間ではないのに寝てしまう



栄養バランス: ビタミン、タンパク質、ミネラルを積極的に取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。

特に、豚肉はビタミン B1 が豊富で、疲労回復に効果的です。

食欲がない時: 食欲が落ちている時は、食べやすいものから少しずつ食べさせてあげると良いです。

食物繊維: 便秘気味の子どもには、食物繊維を多く含む食材(りんご、バナナ、わかめ、キノコ類)などを取り入れると良いです。

水分補給: 暑い夏には水分補給も大切です。水やスポーツドリンクを適宜に与えましょう。

疲労回復: 疲労を回復させるために、栄養素をしっかり摂る事が重要です。



～夏バテに効果的な栄養素と食材～

〈・ビタミン B 群(特にビタミン B1) ・タンパク質 ・ミネラル ・ビタミン C〉



上記の栄養素を効率よく摂取できる食材一覧

★豚肉…タンパク質&ビタミン B1 が多い

★枝豆…タンパク質、ビタミン B 群、ビタミン C をバランスよく含む。ミネラル豊富で下痢、便秘にも作用してくれる。

★豆腐…タンパク質が摂れて、栄養価も高い。便秘に良い。

★納豆、オクラ、山芋…疲労回復につながる。

★うなぎ…ビタミン B1、タンパク質、ミネラル豊富でスタミナがつく。

★かつお、まぐろ、鶏のむね肉…疲労回復に効果的なタンパク質多め。

★カレー粉…食欲増進につながるスパイスたっぷり。食欲不振に良い。

★夏野菜…ビタミンの他、食物繊維、カリウムなどのミネラル豊富。旬な野菜は栄養価も高い!!

特に緑黄色野菜がおすすめ。

→栄養価の高い緑黄色野菜: かぼちゃ、ピーマン、トマト、オクラ、ゴーヤ

→水分が多く体を冷やす効果がある夏野菜: なす、トマト、きゅうり

