

夏バテしない食事のポイント







暑い日が続いていますね。

暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりとっていると、栄養のバランスが崩れ、体調も崩れやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう。

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体温調節には注意が必要です。特にたんぱく質やビタミンB1、ビタミンC、ミネラルなどを積極的にとりましょう。



～夏バテにオススメの食材～

豚肉・うなぎ	疲労回復に効くビタミンB1が豊富	
枝豆・チーズ	たんぱく質やビタミンCが豊富	
オクラやトマト など旬の野菜	ビタミンCが豊富 旬の野菜は栄養価が高いので効率よく栄養をとれます。	
大豆製品	たんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。 カルシウムや鉄などのミネラルも多い。	

★ソフトドリンクの糖分

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。おすすめは水やお茶です。スポーツドリンクや果実飲料などのソフトドリンクは、思った以上に糖分が多く含まれているので注意が必要です。



箕面産野菜をたっぷり使った

おにぎりランチ大募集!

募集期間	令和5年7月20日(木曜日)から 令和5年9月30日(土曜日)
募集内容	① おにぎりが主食であること ② 箕面産の野菜を使うこと
対象	箕面市在住・在学・在勤のかた(年齢問わず)

応募はこちら



お子さんと一緒に
ぜひ、ご応募ください!

詳しくは、箕面市ホーム
ページをみてね♪



← 昨年の作品を
ブログでチェック

応募者全員のおにぎりランチをブログで紹介します!

なお、応募作品は第13回箕面食育フェア(令和5年12月2日(土曜日)開催予定)にて展示し、投票をおこないます。投票数の多かった作品10点に記念品をプレゼントします!