

# 暑さに負けない 元気な体をつくろう!

いよいよ2学期がはじまります。まだまだ、暑い日が続きます。しっかりと食事を摂り、暑さに負けない元気な体をつくり、生活のリズムを整えていきましょう。

★子どもの朝ごはんで大変な栄養素は、「水分・たんぱく質・糖質」です

## たんぱく質

たまご 鮭 とうふ  
ヨーグルト 納豆  
ツナ チーズ  
しらす ちくわ

## 糖質

ごはん パン うどん バナナ



## 水分

牛乳 味噌汁  
オレンジジュース  
柑橘系の飲み物  
野菜ジュース

### 夏バテにならないようにしっかり摂りたい栄養素

#### タンパク質

筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる

- 豚肉 ● カツオ ● 枝豆 など
- 

#### ビタミンB群

疲労回復やエネルギーの代謝を助ける

- まぐろ ● うなぎ ● 豚肉 ● 卵 など
- 

#### アリシン

ビタミンB群の吸収を助ける

- ニンニク ● ネギ ● ニラ など
- 

#### クエン酸

疲労物質を体外へ排出する

- 酢 ● 梅干し ● レモン など
- 

#### ムチン

消化を促進し、胃粘膜を保護する

- 納豆 ● オクラ ● 長いも など
- 

### クイズ「夏バテを予防する夏野菜の断面です。何でしょう？」

お子さんと一緒に考えてみてください。

