



# あつ なつ の き しょくじ くふう 暑い夏を乗り切る食事の工夫



みんな元気？もぐもぐジョッピーだよ！

前の日記では、熱中症のことを書いたけど、みんな見てくれたかな？今回はジョッピーが熱中症にならないための食事をみんなに教えちゃうよ！

まずは、体に栄養素が足りないとな熱中症になりやすいから、なんといっても**主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事**が大切だよ！夏が一番美味しく



て栄養満点な夏野菜をぜひ取り入れよう！

でも、すごく暑いと食欲も出ないよね…。

そんなときは、レモンやお酢などの酸っぱ

いものを料理のアクセントとして加えると、

食欲が出て、疲れをとるのにもおすすめ◎

冷たいそうめんを食べるときは一工夫☆

豚肉やごまなどに含まれる**ビタミンB1**は、

そうめんに含まれている糖質をエネルギー

に変える手助けをしてくれるから、トッピングやおかずと一緒に食べると、

体の中でスムーズにエネルギーが作られてGOOD！

あと、夏は水分と塩分をとった方がいいっていう話は聞いたことがあるかな？

でも、汗をかいていないときは、普段の食事です分に塩分がとれているから、意識

してとる必要はないよ。塩分は汗と一緒に体の外に出ていくから、いっぱい汗を

かいたときは、水分と併せて塩分もとるようにしようね！

今回ジョッピーが教えたことをみんなで意識して、暑い夏を元気に思いっきり

楽しもう～☀

