



食育だより7月号

梅雨明けの知らせが待ち遠しい今日この頃ですが、梅雨が明けると急に暑くなるので、体調を崩しやすくなります。暑い夏を乗り越えるためにも、食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。



暑い夏こそ!

水分補給をしましょう!!



汗をかきやすい暑い季節には水分補給は必須です。子どもは大人よりも体の中の水分が多く、さらに汗もかきやすいため脱水症状になりやすいといわれています。正しい水分補給のポイントを確認して、暑い夏を乗り越えましょう。

食べ物からも水分補給をしましょう

食事においては、汁ものやおかずにもたくさんの水分が含まれています。

夏が旬の野菜や果物には水分だけではなく、ミネラルも多く含まれています。

食べ物も上手に利用して水分補給をしてくださいね。



飲み物の種類に気を付けましょう

糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分は上手く体に吸収されません。

また、摂りすぎると肥満や虫歯の原因にもなります。

水分補給の際は水かお茶を心がけましょう。



少しずつこまめに飲みましょう

一度にたくさんの水分量をとると胃腸に負担がかかります。少量を数回に分けて飲むと、脱水も予防することができます。

のどが渴いたと感じる前に飲むのが理想です。



夏野菜を食べよう!!

夏が旬の野菜はたくさんあります。その中から献立にも登場する野菜をいくつか紹介します♪

□オクラ：オクラのぬめりは食物繊維で、その中でもペクチンという成分には整腸作用があります。カリウムとカルシウムを豊富に含みます。

□ピーマン：ビタミンCが多く、疲労回復や肌荒れなどに効果的と言われています。カロテンを豊富に含みます。

□かぼちゃ：ビタミンA、C、Eを含みます。皮や皮に近い部分に豊富な栄養があります。ビタミンAは油で炒めることによって体への吸収率が高まります。



7月の食育活動

- ✿1歳児クラス：キャベツちぎり
 - ✿2歳児クラス：お芋洗い
 - ✿3歳児クラス：とうもろこしの皮むき
- ・・・を予定しています♪

