



食育だより

吉岡第四保育園 8月号

いよいよ夏本番です！毎日の暑さで熱中症や水分不足にならないよう、ご家庭でも注意して見守ってください。山や海にでかけたり、花火を見たり、お祭りで盆踊りを踊ったりと夏ならではの思い出をたくさん作るためにも冷たい飲み物の飲みすぎに注意し、クーラーの温度を調節して体を冷やしすぎないように気をつけることも大切です。

野菜の日

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日。

トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く含み体の熱を逃がしてくれる作用や体に溜まった余分な水分の排出を助けてくれる作用があります。夏の体調管理にぴったりの夏野菜を上手に取り入れて、普段の食事から熱中症対策をしましょう。

■体の熱を逃がしてくれる食材

トマト、きゅうり、なす、ズッキーニ、
冬瓜、すいか、メロンなど

■体の余分な水分を出してくれる食材

きゅうり、なす、とうもろこし、冬瓜、
すいか、メロンなど



麦茶は水出しより煮出しを！

家庭で麦茶を作る時は水出しよりも煮出しをおすすめします！

煮出しの麦茶の方がミネラルを抽出しやすいのです★

熱中症予防のためにも緑茶やウーロン茶より

ミネラルが多く含まれている麦茶がおすすめです！



水分補給のポイント①

朝起きた時、食事の後、入浴の前後、
夜寝る前などに水分をとる習慣を
つけましょう。



水分補給のポイント②

汗をたくさんかいた時はスポーツ飲料を適度にとりましょう。3回の食事にみそ汁や野菜スープを
そえることも効果的です。

