



食育だより

吉岡第四保育園 8月号

暑い日が続き、本格的な夏がやってきました。夏バテや熱中症に注意が必要な時期です。
しっかり睡眠をとり、たくさん遊んで、たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう!!

★夏を元気に過ごす 3つのポイント★

1 規則正しい食事

1日3回、規則正しくバランスのよい食事を心がけましょう。
冷たいもの、水分のとりすぎは要注意です。
つるつる麺だけの食事もお気を付けましょう



2 しっかり遊びましょう

しっかり身体を動かして遊び、おなかが空くリズムを大事にしましょう。
外遊びの時は、帽子と水分補給を忘れずに!



3 十分身体を休めましょう。

睡眠をしっかりとして、疲れをためないようにします。
冷房を入れる場合は、直接風が身体に当たらないようにしましょう。



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!



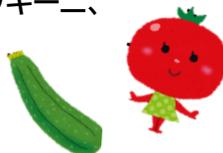
★夏野菜で涼しく★

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

