

食育だより

吉岡町第四保育園

いよいよ本格的な夏がやってきました。「夏バテ」しないように、ぐっすり眠って、しっかり食べ、体力をつけましょう。夏野菜は水分やビタミンがたっぷり含まれています。たっぷり味わって体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高めましょう。

☆夏を元気よく過ごすポイント☆

① 規則正しい食事

1日3回、規則正しくバランスの良い食事を心がけましょう。冷たい物や水分の摂り過ぎは要注意です。



② しっかり遊びましょう

しっかり体を動かして遊び、お腹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しょう。冷房を入れる場合は、直接風が体に当たらないようにしましょう。



食育クイズ

Q スイカの黒いしま模様は何のためにあるのでしょうか？

- ① 太陽の光を集めるため
- ② ひび割れて大きくなるため
- ③ 動物に見つかりやすくするため



A ③動物に見つかりやすくするため
スイカのしま模様は遠くから見ても目立ちます。動物に見つかりやすくなり、食べてもらうことで動物のフンによって種が運ばれ、子孫を残しやすくなるからです。

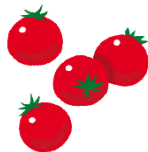
8月31日は野菜の日

～夏野菜パワーで暑い夏を元気に過ごそう～

旬の野菜は1番栄養価が高く、その時期の体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を冷やす働きがあります。冷たい食べ物より夏野菜を食べてクールダウンしましょう。

トマト

トマトの赤い色は、様々な病気を予防する抗酸化作用があります。ビタミンCやカリウムも豊富で疲労回復効果が期待されます。



とうもろこし

栄養価が高く、ビタミンやミネラル、糖質を多く含んでいます。夏バテ中の主食にもおすすめ。



キュウリ

成分の約95%が水分で、カリウムが多く含まれており、むくみを解消する効果があります。ぬか漬けにすると、ビタミンB1が増加するため疲労回復の助けになります。



ナス

90%以上が水分で、体を内側から冷やす作用があります。皮には抗酸化作用があり、生活習慣病の予防などに役立ちます。

