

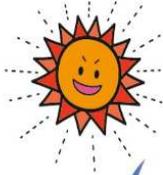
8月



みちのこ保育園

毎日とても暑い日が続いていますね。猛暑が続き、子どもたちの体力の消耗も激しい季節です。新型コロナウイルスにも引き続き警戒が必要ですが、熱中症や脱水症状にも十分に注意しましょう！こまめな水分・塩分補給、十分な睡眠を心がけてこの夏をみんなで元気に乗り切りましょう！

冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意



暑いとつい手がでてしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。

特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



夏の野菜 ピーマン



ピーマンにはビタミンA、C、E

が豊富に含まれています。

油と合わせると栄養素の吸収力が

高まるので、炒め物や揚げ物には

最適です！

色が濃くて、表面にツヤとハリが

夏バテ予防の食事



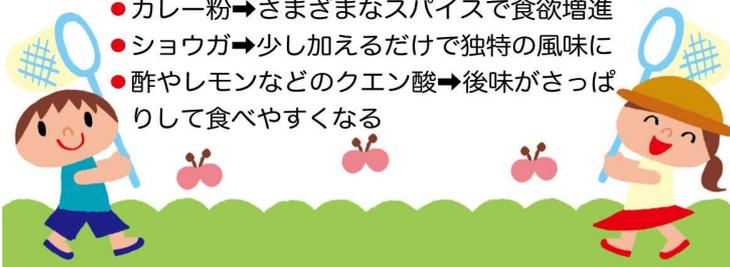
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



腸の調子を 整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。

