

7月
July



令和4年6月 25 日
どりーむ保育園
食育担当:上門菜里

梅雨が明け、いよいよ夏本番です！この時期は、急に暑くなるため、食欲が低下し、水分を多くとってしまい、夏バテの原因に繋がると言われています。

暑い夏を乗り越えるためにも、規則正しい生活+バランスの良い食事+睡眠 をとることを心がけ、この夏も元気よく過ごしましょう！



夏を元気に過ごすための食生活の POINT check

① 朝ご飯は必ず食べよう！

朝食は1日を元気にStartするためのエネルギー源です。
集中力・記憶力・体力アップにつながり、生活リズムを整えてくれます。

② 夏野菜をしっかり食べよう！

夏が旬の野菜は水分をたくさん含んでいます。そのため、ほてった体を内側から冷やしたり、汗で失われがちな水分やミネラルを補給したりする役割があります。

キュウリやナス、トマト等夏野菜を毎日の食事に取り入れるよう心がけましょう(*^^*)

③ こまめな水分補給をしよう！

体の60~70%は水分です。喉が渴いたと感じる前に、水や麦茶を飲むように心がけましょう。

汗を多くかくときは塩分も必要なので、スポーツドリンク等もGood！ですが、、清涼飲料水は糖分が多いものもあるため、摂取量に気を付けましょう！

④ 冷たい飲み物はほどほどに。。。

冷たい飲み物を取りすぎると、胃や腸等の内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲低下の原因にもなります。
冷たいものばかりではなく、温かいものや常温のものもとるように心がけましょう♪

6月13日にたんぼぼ組さん・さくら組さんで稲の種植えを行いました♪
真剣な表情で種植えに挑戦していましたよ◎
「大きくなったら美味しいお米食べられるんだね」等、楽しみにしている様子の子どもたちでした♡



どりーむ保育園では、5月から毎週火曜日に「食育デー」を設けています！
給食に出る食材を、実際に見たり、触れたり、匂いをかいだりしていますよ◎
是非、ご家庭でも話題にしてみてください！
これを機に「食」に関する興味を深めていきたいと思っています◎

