



令和4年7月 25日
どりーむ保育園
食育担当: 上門茉莉

真夏の陽ざしがキラキラと照りつけ、いよいよ夏本番ですね！熱中症を予防するためにも、こまめな水分補給を心がけましょう！また、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付けることも大切です。

規則正しい生活と、栄養バランスのよい食事を心がけ、夏バテに負けず、夏ならではの思い出をたくさん作り、元気に過ごしましょう(^_-)☆



夏バテ予防の POINT !

① 日3食をきちんと食べましょう！

食事が減るとエネルギー量も少なくなり、体がだるくなる等の不調が出てきます。食欲が出ない場合は、酸味や香辛料を利かせる等、味付けを工夫するのもおすすめです◎

② ビタミン B・C を多くとろう！

ビタミン B はエネルギーを効率よく燃やす手助けや、疲労回復に役立ちます。ビタミン C はストレスを和らげ、免疫力を高めます。

③ 冷たい物を食べ過ぎない×

冷たい物ばかり食べると、胃に負担がかかり、食欲がなくなります。冷たくて甘いものは、糖の摂りすぎにつながるの気を付けましょう。

夏野菜で涼しく

夏野菜の多くは、体の熱を逃がしてくれる作用があります。また、体にたまった余分な水分の排出を助けてくれたり、逆に汗で出たものを補ってくれる働きを持つ食材もあります。体内の水分量を調節してくれる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。

○体の熱や余分な水分を逃がしてくれる食材
苦瓜、きゅうり、トマト、ナス、レタス、セロリ
ズッキーニ、スイカ、メロン(夏野菜)
バナナ、マンゴー、豆腐、貝類、..等



7月に大根と人参の苗を
植えに行きました！
週に1回水かけも
行っています◎
「おおきなあれ♪」
と成長を楽しみに
している子ども達です♡

