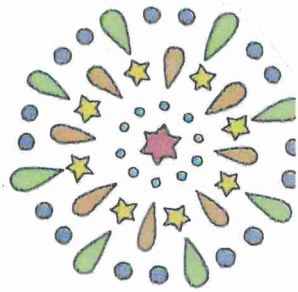




食育だより



【テーマ】暑さに負けない

- 【食育目標】
- いろいろな食べ物を食べる
 - 水分のとり方に注意する

暑い日が続き、本格的な夏がやってきました。水遊びやプール遊びが楽しみですね！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。

2 しっかり遊びましょう

つるつる麺だけの食事もお気をつけましょう

しっかり身体を動かして遊びましょう。

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。



☆夏ばて予防の食事のポイント☆

- 1 食事は、量より質を考えて、バランス良く！……食欲がなくても、主食、主菜、副菜を揃えます
- 2 冷たいものを食べ過ぎないように！……ジュース、アイスは要注意
- 3 新鮮な夏野菜、果物をたっぷり！……トマト・ピーマン・オクラ・ゴーヤなど
- 4 ビタミン B1 補給を忘れずに！……豚肉、うなぎ、大豆など
- 5 クエン酸の摂取は疲れの回復に役立ちます！……酢、レモン、オレンジ、梅干など



こまめに水分補給をしましょう！

子どもは遊びに夢中になると、「のどの渇き」に気づくのが遅れ、危険なサインを見逃しがちです。

また、室内の冷房の効いたところにいると、水分補給を忘れやすくなります。

のどの渇きを感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



◆旬の野菜「トマト」◆

熊本県が生産量全国一位のトマト。夏野菜の代表です。トマトの名前は、古代メキシコ語で「ふくらむ果実」という意味の「トマトゥル (tomatl)」からきています。じゃがいもやピーマンと同じナス科の植物で、体内でビタミンAに変化するβ-カロテンや、老化や生活習慣病の原因となる「活性酸素」を除去する機能成分をもつ「リコピン」を含みます。

大人も子どもも、美味しく食べたい夏野菜です。

