



ぱくぱく通信7月号



中木場保育園



7月に入り、いよいよ夏本番です！蒸し暑い日が続きますが、食欲はおちていませんか？暑さで冷たい飲み物などを飲みたくなりますが、冷たすぎるとかえって胃腸の働きを鈍らせてしまうので、飲ませすぎないように気をつけましょう。



夏の食生活を見直して 元気に過ごしましょう！

気温や湿度が高く、食欲が落ちる季節ですが、夏を乗り切るには食事が大切です。そこで夏を元気に過ごすためのポイントを紹介します。

① 朝ご飯を忘れずに食べましょう

朝ご飯は、体全体を目覚めさせる大切な役割があります。1日を元気に過ごすためにも朝ご飯をしっかり摂りましょう。

② 冷たいものを摂りすぎないようにしましょう

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースを摂りすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものを摂りすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけ夏を乗り切りましょう。

③ 主食・主菜・副菜をそろえて食事をしましょう

主食…ごはん・パン・めん類など 主菜…肉、魚、たまご・大豆製品などが中心となるおかず
副菜…野菜・きのこ・海藻類などが中心とするおかずと汁物

④ カルシウムを積極的に摂りましょう

カルシウムが多く含まれているチーズやしゃも、ひじきやしらすなど積極的に摂るようにしましょう。

3時のおやつに食べるとうもろこしの皮むきをりす組に手伝ってもらいました。

みんな集中して一生懸命とうもろこしの皮をむいてくれました。集中しすぎて写真を撮っているのも気づいてくれませんでした。むいてもらったとうもろこしは、その日のおやつにみんな美味しくいただきました。

