



ぱくぱく通信 8月号

中木場保育園



八月に入り夏本番！暑い中でも子どもたちは元気に遊んでいるようですが気温が、上昇し暑い日が続くと体の水分が失われて熱中症や熱射病になってしまう可能性があります。また、子どもたちは遊びに夢中で水分補給を忘れがちです。ご家庭でもこまめに水分補給するようにしてください。

～夏バテしない体を作しましょう～

夏は暑さで食欲が低下し栄養バランスが乱れ体力が低下しがちです。夏野菜には水分やカリウムが含まれているものが多いので暑さでほてった体を冷やしてくれます。また夏場はエネルギー消費が増えるので代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。食事からビタミンB1を補給しましょう。

夏野菜

- かぼちゃ：抵抗力を上げる
- なす：体温を下げる 夏風邪予防 消化を助ける
- トマト、ピーマン：疲労回復
- きゅうり：体温を下げる、脱水症状の予防、食欲増進
- とうもろこし：疲労回復、胃腸の調子を整える
- ゴーヤー：風邪予防、疲労回復



ビタミンB1を多く含む食品



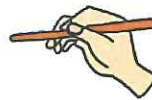
ビタミンB1の多い食品は、穀類のはい芽（米ならヌカの部分）、豚肉、レバー、豆類などです。中でもとくに豚肉にはビタミンB1が豊富です。日本人の主食はごはんですが、ほとんどの人が食べているのは精白米で、ビタミンB1が豊富なヌカを大部分とり除いています。たださえ減ってしまっているビタミンB1は、洗い過ぎると流れ出てしまうので、ほどよい洗米が大切です。また精白されていない米（はい芽米、玄米）を使うことや、麦ごはんにすることもひとつの方法です

8月4日は箸の日です！

8月4日は、「は（8）し（4）」と箸を語呂合わせしたものです。きちんとした箸の持ち方がお子さんにはできていますか？正しい箸使いで楽しい食生活を送りましょう。

①

正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。



②

上のはしを「1」の字を書くようにたてに動かす。



③

もう1本のはしを下のはしとして、親指のつけ根と薬指の先ではさむ。



④

上のはしだけを動かすように練習する。



下のはしは動かさない