



# ぱくぱく通信

令和5年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、食欲は落ちていませんか？そうならないためには、「食事・睡眠・運動」を意識して体調を整え、元気に楽しく夏を過ごしましょう。



## ● 夏の食生活のポイント ●

### ① 1日3食しっかり食べましょう。

特に朝ご飯は大切です。ご飯やパンなどの主食をしっかり食べ、果物を食べることで脳が活性化されます。

### ② 水分は早めに摂りましょう。

こまめに水分を摂るようにしましょう。甘いジュース類ではなく、水や麦茶等のお茶がおすすめです。



### ③ ビタミン類を上手に摂りましょう。

ビタミン不足は、食欲もなくなり、疲れやすくなります。夏野菜や柑橘類等の果物はビタミンやクエン酸が含まれるので疲労回復に効果的です。上手に摂り入れましょう。

### ④ たんぱく質食品をしっかり摂りましょう。

たんぱく質不足は、スタミナをなくしたり、肌や髪のトラブルがでたり、集中力・思考力の低下につながったりします。肉・魚・卵・大豆製品等を積極的に摂りましょう。

## ● 夏を元気に過ごすメニューのご紹介 ●



### 〈夏野菜と豚ひき肉のカレー〉

いつものカレーに茄子や南瓜、ピーマンなどの夏野菜と豚ひき肉を入れて作ってみましょう。トマトを入れても食べやすいです！

### 〈フルーツヨーグルト〉

ヨーグルトに含まれるたんぱく質は、消化吸収しやすく、カルシウムも豊富です。みかんやキウイを入れることでビタミンやクエン酸を摂ることができます。

## ● 土用の丑の日 ~7月30日~ ●

立秋前の18日間で日の十二支が丑（うし）である日のことを「土用の丑の日」と呼んでいます。この時期は、暑さが厳しく、むかしから精がつくものを食べる習慣がありました。「丑の日」の「う」にちなんで、「うのつくもの」を食べると病気にならないと言われていたため、うなぎを食べるようになりました。

うなぎは、疲労回復に効くビタミン B1 や味覚の形成に必要な亜鉛を豊富に含むので、栄養価の高い食材です。保育園では、うなぎ寿司にして食べます。