



暑い日が続き、夏本番となりました。プール遊びや花火など夏ならではの楽しみがいっぱいです。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。また遊びに夢中で水分補給を忘れがちです。家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りましょう！

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火照った体を冷やしてくれます♪

主な夏野菜とその効果

かぼちゃ：抵抗力を上げる

なす：体温を下げる

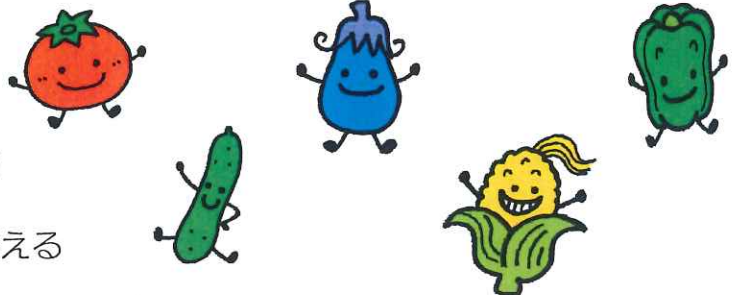
トマト・ピーマン：疲労回復

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：風邪予防、疲労回復

園庭で栽培したきゅうりやトマトを子どもたちが持ってきてくれるので、給食やおやつ野菜ジュースにいれています♪



体の冷やしすぎに注意！！

今年も暑い日が続いています！夏休み中は大人に合わせた生活リズムになって冷房の効かせ過ぎや冷たいものの摂りすぎで体を冷やしてしまいがちです。消化吸収が未発達なところに、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えると、胃腸の働きが低下し、下痢など起こしやすくなります。規則正しい生活リズムを守る、冷房調節をする、暖かい飲み物を飲むなど配慮が必要です。また、冷房の効いた家の中ばかりいないで、外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切です！ゆっくり休養し、温かいお風呂に入ってから休むようにしましょう♪



夏バテ予防にビタミンB1を摂ろう！

ビタミンB1は糖質を代謝しエネルギーにかえてくれます。疲労回復には欠かせない栄養素です。

多く含む食品は、豚肉、うなぎ、玄米、豆などです。

給食では、7月の土用丑の日にうなぎを食べました♪

- 豚肉と玉ねぎ、にら、にんにく等を組み合わせて食べるとビタミンB1の吸収が格段とアップされます。ナスや南瓜、ピーマン等の夏野菜と豚ひき肉を入れてカレーを作ってみるのもいいですね。
- 枝豆、納豆、豆腐、みそ料理、きなこ等豆製品も取り入れましょう。味噌汁や、冷奴等は消化も良く胃にもやさしいです。