



食育だより 7月

“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振になってしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。

おいしい夏野菜を たくさん食べよう！

【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／
余分な塩分をとる／のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます！

【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／の
どを潤す

※水分がたくさん含まれています！

【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良
くする／化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを
良くする／化のうやはれ
を治める／利尿作用

【スイカ】体を冷やす／の
どを潤す／利尿作用／む
くみをとる

【トウモロコシ】胃腸の調
子を整える

※タンパク質がたくさん！

便秘・下痢に注意

ジュース・アイスクリームなど、おなか
の調子を悪くしないためにも量を考え、
体調管理をしっかりしてください。また、
下痢を起こすと体液のバランスが崩れま
すので、水分補給が必須です。

◎ウエルカムDayについて

7月16日（水）・23日（水）です。

◎クッキングについて

7月9日（水）

午前 すみれ組

午後 さくら組の予定です。

☆園の食事で提供した新メニューをご紹介します

●白身魚のオーロラソース（6月） ●ごまトースト（6月）

●いちごマフィン（6月）

