



# 食育便り



2017年 7月 みなみ保育園 (TEL) 43-2019

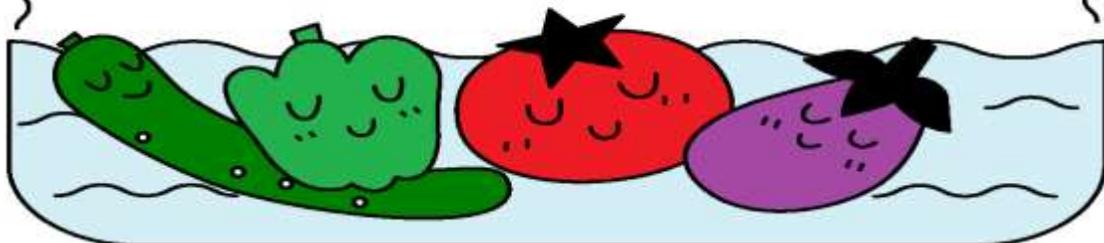
日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。本格的な夏になると、夏バテや熱中症が心配されます。日ごろから夏野菜や水分をとり、消化機能が低下しないよう食事バランスに気をつけてあげて下さい。



## 夏野菜で熱をとりましょう



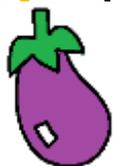
キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



## 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／化膿やはれを治める
- 【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化膿やはれを治める  
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／酒毒をとる
- 【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!





朝ごはんを食べて  
夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりとつくみましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。



水 分 補 給

どんなものを  
飲めばいいの？



通常の水<sup>つうじょう</sup>水分<sup>すいぶん</sup>補給<sup>ほきゅう</sup>は、水<sup>みず</sup>や麦茶<sup>むぎちゃ</sup>・緑茶<sup>りよくちゃ</sup>など、低エネルギー<sup>ていエネルギー</sup>のものを<sup>えら</sup>選ぶように<sup>し</sup>しましょう。牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>は不足<sup>ふそく</sup>しがちなカルシウム<sup>せつしゅ</sup>を<sup>すく</sup>摂取<sup>の</sup>できる優れた<sup>もの</sup>飲み物<sup>のみ</sup>ですが、飲みすぎるとエネルギー<sup>の</sup>のとりすぎ<sup>の</sup>になってしまいます。またジュース<sup>たんさんいんりょう</sup>や炭酸飲料<sup>とうおん</sup>などは糖分<sup>おお</sup>が多いので、飲む<sup>の</sup>場合は少量<sup>ばあい</sup>に<sup>しょうりょう</sup>しましょう。

甘い飲み物<sup>あまのもの</sup>と<sup>り</sup>りすぎ<sup>りすぎ</sup>注意<sup>ちゅうい</sup>

のどが渇いてからでは遅いので、のどが渇く前に飲むことが重要です。運動などでたくさん汗をかいたときは、薄めたスポーツドリンクなどミネラル類を補給できる飲料がおすすめです。