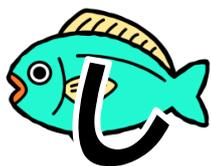


食育便り 7月号

はらぺこキッチン



【天願こども園 食育目標】



しっかり食べる事は 元気の基本	よく噛んで味わって 食べる	工夫した食事で感 性を育てる	いただきます、ごち そうさま、感謝の気 持ちで食べる	ぐんぐん大きく育つ 天願っ子
--------------------	------------------	-------------------	----------------------------------	-------------------

暑さに負けず夏を乗り切りましょう！！

梅雨が明け、日増しに暑さを感じる季節になりました。園庭では元気いっぱい走り回る子供たちですが、これからの暑さに偏った食生活を行っていると夏バテしやすくなります。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下さい。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えたほうが良いでしょう。

体に大切な水 ～暑い季節上手に水分補給！～

体全体の水分量の割合は、大人より子供の方が多いのですが、子供の方が身体活動量や代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体を冷やすために汗として体内の水分が失われていくので、いつもよりも多く水分を取るようにしましょう。

毎日の水分摂取

- ★水分はご飯やおかずから食事としてとる
- ★食べ物を消化吸収するときに行われる燃焼水

- ★食事にとまなう汁物からとる
- ★水や麦茶での水分補給（コップ2～3杯）

水分補給の point

- ★「がぶ飲みしない」一度にたくさんの量をとるより、数回に分けて水やお茶で補給しましょう。

夏野菜で熱をとりましょう！

きゅうり、トマト、ナス、もやし、オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとり利尿作用もあり、またタンパク質がたくさん！子ども達が植えた夏野菜がたのしみです！



夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。