



しっかり食べる事
は元気の基本



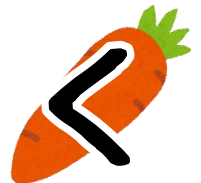
よく噛んで味わっ
て食べる



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、夏本番の季節になり元気いっぱい遊び回る子ども達です。よく食べ、よく遊び、よく寝ると健康の基本に毎日の食にも子ども達の栄養管理にも努めているところですが夏の暑さに食欲が減ったりもします。一人一人の食の状況も把握し夏を元気に過ごしたいと思いますから見られます。



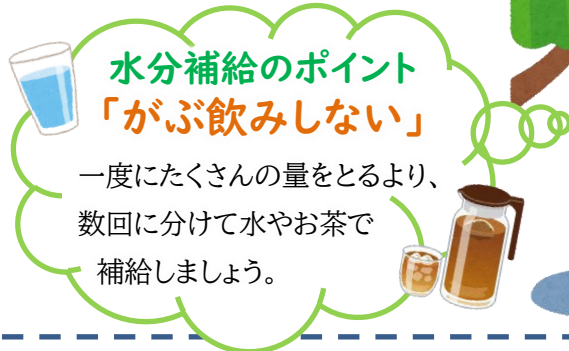
体に大切な水 ~暑い季節上手に水分補給!~



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

- ① 水分はご飯やおかずから食事としてとる
- ② 食事にとまなう汁物からとる
- ③ 食べ物を消化吸収するときに行ける燃焼水
- ④ 水や麦茶での水分補給(コップ2~3杯)



食べる順序を見直そう



ご飯を食べるときに、好きなおかずだけを先に食べてしまい、主食のごはんが余ってしまう場合があります。望ましいのは、ごはん、おかず、みそ汁、ごはん…とお皿をまんべんなく食べること。ごはんとおかずを口の中で混ぜながら食べる「口中調味」をすることで、素材の味を深く味わうことができます。

