

# 7月食育だより



日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにも負けない子どもたちが元気いっぱい遊んでいます。しかし、暑い日が続くと、疲れやすく食欲も落ち気味になってきます。本格的な夏を乗り切るために、規則正しい生活とバランスの取れた食事を心がけましょう。

野菜の苗を  
植えました♪  
さつま芋、パプリカ、  
枝豆、トマト、オクラ…  
早く大きくなあれ！



手作り弁当  
おいしいな♪  
お父さん、お母さん、  
ありがとう！

## 水分補給に適した飲み物

暑い時期は水分補給が大切ですが、糖分の高い飲みものは空腹感を満たし、食事の妨げになります。なるべくお茶か水で水分補給をしましょう。ジュースやスポーツドリンクを飲む際は少し薄めるなどの工夫をするといいでしょう。

また、牛乳は体にいい飲み物ではありますが、消化に時間がかかり胃腸の負担になるので、水分補給としては適していません。気をつけましょう。



## 夏野菜を食べよう

夏に旬を迎える野菜には、暑い時期を乗り切るための体に嬉しい効能が色々あります。たくさん食べて元気に過ごしましょう！

- 【トマト】 食欲増進/体の余分な熱を取る/水分補給
- 【きゅうり】 利尿作用/体の余分な熱を取る/余分な塩分を取る/水分補給
- 【ナス】 体の余分な熱を取る/血のめぐりを良くする/化膿や腫れを取る
- 【ピーマン】 血液をさらさらにする
- 【レタス】 利尿作用/化膿や腫れを取る/血のめぐりを良くする
- 【とうもろこし】 胃腸の調子を整える

