



大宮まぶね保育園

06-6955-4571

携帯 080-4249-5006

2021年8月

## いよいよ夏本番！！

日差しも強くなり、夏も本番を迎えました。夏は体力の消耗の激しい季節なので、しっかり休息をとりましょう。

特に外で遊ぶ子どもたちの水分補給は大切ですね。



### 暑い夏を食事で乗り切りましょう

#### 夏バテ対策



#### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食べ物を食べよう！

ビタミンB<sub>1</sub>はエネルギーを作り出す時に必要なビタミンで、不足すると体がだるくなったり、眠くなったりして、元気が出ません。

- ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食材…豚肉・枝豆・ウナギ・ごま・にんにく・玄米・胚芽米 など

#### クエン酸を多く含む食べ物を食べよう！

クエン酸は疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるので積極的に摂りましょう。

- クエン酸を多く含む食材…レモン・グレープフルーツ・オレンジ・梅干し など

#### 冷たいものを摂りすぎないようにしましょう

清涼飲料水やアイスなどの冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると胃腸を壊してしまいます。栄養の吸収が悪くなったり、疲れやすくなったりするのでお腹を冷やしすぎないように心掛けましょう。

#### 夏野菜を食べよう！



##### ★夏野菜のパワー★

なす・かぼちゃ・オクラ・ゴーヤ・枝豆・ピーマン・レタス・トマト・きゅうり・とうもろこし・とうがん などあります。

##### ●体の熱を冷ましてくれる

⇒夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。

水分を多く含む食べ物も多いため熱中症対策にもなります。

##### ●体の調子を整えてくれる

⇒夏野菜には、ビタミンが豊富なものが多く、暑さに負けないように体の調子を整えてくれます。

#### 7月の食育活動

##### ★とまと組・りんご組

とうもろこしの皮をむきました。大きなとうもろこしの皮が分厚くて大変でしたが小さな手でよく頑張りました。

蒸すと甘くておいしかったようでおかわりもして完食しました。