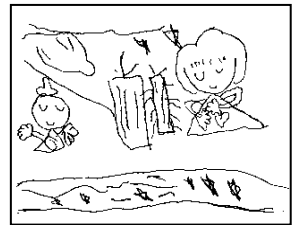




# あさか食育だより



2018年7月

溝沼保育園5歳児作品

たんぼぼ

梅雨が過ぎると、いよいよ暑い夏がやってきます。暑さで疲れがたまりやすく、抵抗力が落ちてくる季節です。体調を崩さぬよう食事と休養をしっかりと、元気に夏を楽しみましょう。

## 《夏を元気に過ごす食生活》

暑い夏を乗り切るには、体力をつけるためにも、しっかり食べることが大切です。ちょっとした工夫で、食欲増進につながります。今年の夏は、夏バテ知らずにしたいですね。

### ビタミンB1を含む食材を摂りましょう！

ビタミンB1は、老廃物を代謝して、疲労を回復させてくれる働きがあります。夏場には、エネルギーの消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちになります。



豚肉



うなぎ



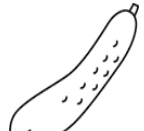
枝豆



大豆

### 夏野菜を食べましょう！

夏野菜は水分を多く含んでいるため、暑さによる身体のほてりをとる効果や汗をかくことにより失われた水分を補ってくれる役割があります。



### 風味をプラスしましょう！

いつものおかずに、カレー粉や梅肉、ごま、レモン、しそなど、普段と少し違った風味をプラスしてみましょう。カレー味は、保育園でも大人気です。

## 水分補給と3つの約束

普段は水かお茶を飲みましょう。糖分が多いジュースは食欲低下につながります。



のどが渇く前に、こまめに飲みましょう。



上手に水分補給をしましょう！

飲みすぎに注意しましょう。胃や腸に負担がかかります。



## 7月に使用する主な食材

- ・オクラ
- ・とうがん
- ・デラウェア

