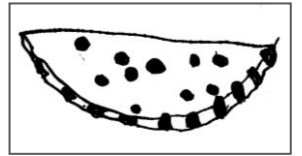




あさか食育だより



北朝霞保育園5歳児作品
令和2年8月

いよいよ本格的な夏がやってきました。暑い日が続くと、体力が消耗しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べ、暑さに負けず、夏を過ごしましょう！

《夏ばてを防ぐ食事のポイント》

「夏ばて」とは、夏の暑さのために、体が弱ってしまうことをいいます。食欲が低下したり、眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなります。夏を元気に過ごすために、食生活を振り返りましょう！

＜ 3食しっかり食事を取りましょう！ ＞

夏は、さっぱりとしたものが食べたくなりますが、それだけでは、栄養が偏ってしまいます。主食(ごはん、パン、麺類)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、果物)がそろうよう心がけましょう。

パンにツナやチーズ、野菜をはさんだり、いつものみそ汁を野菜たっぷりにしたリ、ちょっとした工夫で栄養がアップします。



＜ ビタミンB群、ビタミンCを取りましょう！ ＞

炭水化物やタンパク質を体で利用するときには欠かせないビタミンB群は夏ばて予防に大切な栄養素です。また、抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも大切です。

ビタミンB1



うなぎ



豚肉



枝豆



大豆

ビタミンC



じゃがいも



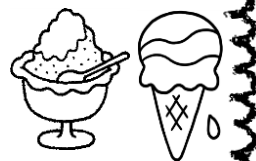
ゴーヤ



ピーマン

＜ 冷たいものを取りすぎないようにしましょう！ ＞

暑くなると、のどごしのよい冷たいものを取りたくなりますが、胃に負担がかかります。また、糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲を低下させる原因にもなりますので、とりすぎないようにしましょう。



＜ お盆 ＞

お盆とは、先祖の霊を迎えて供養する時期で、8月13日～15日(旧暦では7月13日～15日)に行うのが一般的です。

お盆中はきゅうりやなすに足をつけて、馬や牛に見立てた「精霊馬(しょうりょうま)」と呼ばれる動物を用意することがあります。きゅうりは足の速い馬に見立てられ、あの世から早く家に戻ってくるように、なすは歩みの遅い牛に見立てられ、この世からあの世に帰るのが少しでも遅くなるように、また、供物を牛にのせてあの世へ持ち帰ってもらうとの願いがそれぞれ込められています。

