



食育だより

8月

令和3年8月1日
かずみ台第一保育園

真夏の日差しが照りつけ、暑い日はまだまだ続きます。
快適な室温での十分な睡眠と、しっかりと朝食を食べることが大切です。
冷たい物の食べ過ぎ飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。



夏を元気に過ごすポイント

なんでも食べて夏バテ知らず

多くの食品を摂るように心がけましょう。

つめたい物はほどほどに

冷たい物を摂りすぎると、お腹をこわしたり、糖分の摂り過ぎになります。

のむなら麦茶や水、牛乳を

水分補給は甘くないものを。しかし、たくさん汗をかいたときは少しの塩分と糖分も必要です。

しばうの摂り過ぎに注意

スナック菓子などを食べ過ぎないようにしましょう。

よく噛んで食べましょう

よく噛んで食べると、胃に良いだけでなく、食べ過ぎも防げます。

くだもの・野菜を食べましょう。

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。

じかんで決めて1日3食

朝、昼、晩の3食きちんと食べましょう。お子さんは間食も忘れずに。



暑い時期はビタミン B1 で夏バテ防止！

ビタミン B1 は、糖質をエネルギーに変えてくれる作用があります。暑いときは糖質たっぷりの麺類が多くなりがちです。ビタミン B1 含有量が多い、豚肉、しじみ、納豆、ごま、うなぎなどを上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。



8月の旬の食材

冬瓜・きゅうり・なす
トマト・すいか・かぼちゃ
おくら・ズッキーニ
とうもろこし・ピーマン
枝豆・梨・デラウェア・桃
カンパチ

