



# きゅうしょくだより

平成30年8月号

立石いろは保育園

梅雨明け後からは毎日暑く、夏本番です！花火や夏祭り、プールなど夏ならではの楽しみがいっぱいです。夏は体力の消耗の激しい季節、水分補給に気をつけて、プール遊びや外遊びの後は、特に休養、睡眠を心がけましょう。保育園では麦茶の水分補給をこまめに行っています。家でも意識して水分補給をしましょう！

## 夏を元気に過ごすために

### ①やっぱり早寝早起き朝ご飯が大切

開放的な夏は、夜更かしや朝寝坊、朝食の欠食など生活リズムがくずれやすくなります。子どもが大人と同じ時間で活動することは、体に大きなストレスをかけることになります。

### ②食事バランスを整えて

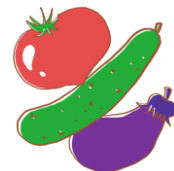
夏バテを予防するために、毎食たんぱく質、ビタミンB1を豊富に含む主菜（肉・魚・卵・大豆製品）を1品とりましょう。もちろん副菜（野菜）も忘れずに！

### ③冷たいものはほどほどに

おやつやお風呂上りにアイスやジュース…習慣になっていませんか？アイスやジュースは糖分が多いため、とりすぎると食事がしっかりとれなかったり、疲れやすくなったり、夏バテにつながります。

## 夏野菜の効果

夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜には、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冷やしてくれます。キュウリ・トマト・ナス・セロリ・オクラ・スイカ・メロンなど、夏野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！



\*先月の試食会、たくさんのご参加ありがとうございました！