



きゅうしょくだより

— 7月号 さいこうこどもえん —



毎日暑く、湿度も高い日が続いています。これから本格的な暑さを迎えますが、ご家庭でも熱中症対策や先月に引き続き感染症や食中毒予防に努めて頂きたいと思います。

～ 7月の目標 ～ ★ 暑さに負けない食事を知り、強い体を作りましょう ★

暑さに負けないぞ !! 夏を元気に乗り切る5Point !!!

朝ごはんを 食べよう

朝ごはんは、1日の原動力。元気よく1日をスタートさせるために、朝食は必ず摂りま



たんぱく質で パワーUP!

夏定番のそうめんや冷やむぎだけではパワーはでません。
肉や魚・卵や豆腐を組み合わせパワーUPをしましょう。



冷たい物 食べすぎ注意

冷たい物の飲み過ぎや食べ過ぎは、おなかを冷やし食欲が低下してしまいます。また、糖分もたくさん含まれていますので、ほどほどにしましょう。



夏野菜を たっぷり摂ろう

太陽をたっぷりと浴びて育った夏野菜には、ビタミン類がたくさん含まれています。夏風邪予防になるので食べましょう。



香辛料や酸味で 食欲増進

食欲のない時は、唐辛子やカレーなどの香辛料やにんにく・生姜などの薬味を料理に加えて、食欲をUPさせましょう。



★ 食知識 ★

今日は何の日でしょうか?

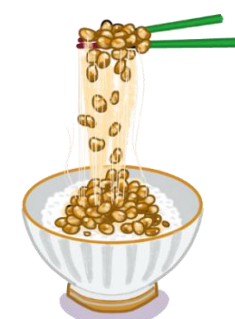


「7月7日」； 乾麺の日

願い事がかなうように、「そうめん」を天の川に見立て七夕に食べる習慣から乾麺の日になりました。

「7月10日」； 納豆の日

なっ(7)とう(10)の語呂合わせから納豆の日になりました。納豆はカルシウムやビタミンなどバランス良く含まれ、ご飯ともよく合います。



★ 水分補給をしっかりとしよう!! ★ ～ 適した飲み物って?! ～

◎ 麦茶

ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲むのに適しています。

◎ 水

ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れてしまうこともあります。汗をかいていない日常的な水分補給に適しています。

◎ スポーツ飲料

ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが、糖質が高く、摂り過ぎには注意が必要です。そのため、日常的な水分補給には適しません。

◎ 経口補水液

身体に吸収されやすいため、大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適しています。塩分を多く含むため、日常に飲むのには適しません。

◎ 牛乳・ジュース

カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。おやつの時など時間で飲む量を決めましょう。

おたんじょうびおめでとう!



