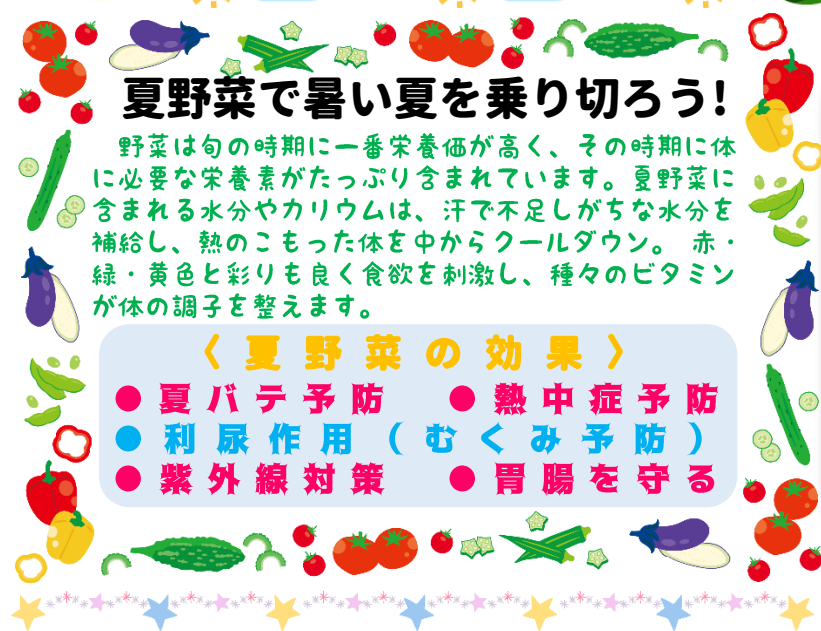




本格的な夏を迎えました。体力や食欲がおちたり、睡眠時間も不十分だったり、夏バテしやすい時期です。生活のリズムを整えながらこの夏も元気に乗り越えましょう。



夏野菜で暑い夏を乗り切ろう!

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウン。赤・緑・黄色と彩りも良く食欲を刺激し、種々のビタミンが体の調子を整えます。

〈夏野菜の効果〉

- 夏バテ予防
- 熱中症予防
- 利尿作用（むくみ予防）
- 紫外線対策
- 胃腸を守る

夏を **元気** に過ごすための 食生活のポイント

● 朝ごはんは必ず食べましょう。

朝ごはんは一日を元気にスタートするための大切なエネルギー源。朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

● こまめな水分補給を

清涼飲料水ではなく、**水や麦茶**をこまめに飲みましょう。ジュースには糖分が非常に多く含まれ、糖分の過剰摂取による虫歯や肥満のリスク、また、ジュースに含まれるカフェインやその他の成分が睡眠の質を低下させる可能性などが挙げられます。



● 夏野菜をしっかり食べましょう

ビタミン類を含み、水分補給にも役立ちます。夏が旬の野菜や果物には体を冷やす効果があります。

● 冷たいものはほどほどに

アイスや清涼飲料水など甘くて冷たい物を摂り過ぎると食欲が落ち、**夏バテの原因**にもなります。暑い夏に多量に汗をかいたときは、つつい冷たい飲み物や食べ物をたくさん摂りがちですが、胃酸が薄まり**消化機能が低下**すると**食欲不振や消化不良**を起こし、また胃腸が冷えて働きが低下し、お腹を壊すことがあります。

● 夏バテ知らずの身体を作る栄養素

- ・たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ・ビタミンC（野菜・果物）
- ・ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ・ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）



● 落ちた食欲を取り戻す味付け

- ・カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- ・しょうが⇒少し加えるだけで独特の味に
- ・酢やレモンなどのクエン酸
⇒後味がさっぱりして食べやすく、
疲労回復効果がある



「いただきます」 「ごちそうさま」を大切に

食事の挨拶を教えるのは「しつけ」です。「いただきます」「ごちそうさま」に意味があること、だからこそ気持ちを込めて口にする大切さを食育の一つとして少しずつ教えていけたら良いですね。

いただきます

自然の恵みや動植物の命、食事を作ってくれた人などへの感謝の言葉です。

ごちそうさまでした

食材や食事を用意してくれた人などへの感謝の言葉です。

あゆみパークで育てています

春にあゆみパークに植えた野菜たち。たくさんの太陽とこどもたちのお水やりで大きくなってきました。



トマト・ピーマン・さつまいも・すいかです!



種まきしたひまわりもこんなに大きくなってきたよ

あゆみパークで収穫しました

