

# ☆ 7月の食育だより ☆

平成27年6月26日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 勝又 美恵子

暑い夏は、大量の汗をかきます。汗によって水分と塩分が失われると、体温を調節する機能が低下して、熱中症になりやすくなり、予防するには、適切な水分補給が必要です。

**夏の生活**  
こんなことに気をつけましょう

**1 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。**  
おなかが冷えて、食欲がなくなってしまう。冷たいものはほどほどにしましょう。

**2 朝ご飯をしっかりと食べる。**  
朝ご飯は大切です。必ず食べましょう。

**3 夏野菜をたっぷり食べる。**  
太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。

**4 冷房に気をつける。**  
冷房の中にいると、胃腸の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたると風邪をひきやすくなります。

**5 食中毒に気をつける。**  
夏は食中毒が起こりやすい時期です。生(なま)ものを食べる時は、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。

◎保育参加試食メニューレシピと食事バランスチェック表を園入口に置いてあります  
ご自由にお持ちください。

## 減塩みそ汁を作ってみましょう

材料 (4人分)  
だし汁 600cc  
みそ 大さじ2  
野菜2~3種類 200g  
鍋にだし汁を入れ火にかける。  
野菜に火が通ったら、みそを溶いて入れます。  
みそを入れ沸騰させないようにしましょう。

### ※塩分のとり過ぎは

高血圧の原因になります。

高血圧が長く続くと、

脳卒中、胃がん、腎臓病等の生活習慣病を引き起こしやすくなります。  
子ども達の食事でも減塩を心がけてください。





