

☆ 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ます。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。 ぱくぱく
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。

