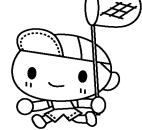
8月の食育だより

平成28年7月20日 認定こども園あゆのさと 栄養士 勝又



夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。





炭酸飲料に ついて

適度の炭酸飲料は、そのさわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ、飲みすぎると、次のような影響も考えられます。

- ●糖分のとり過ぎ(肥満・虫歯に なる、食欲がなくなる)
- ●カルシウム不足(化のうした傷が治りにくくなる、鼻血が出やすくなる、骨折しやすくなる)
- ●ビタミンB1の不足(疲れやすくなる、集中力が欠けやすくなる)

夏バテを防ぐための方法 ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みま

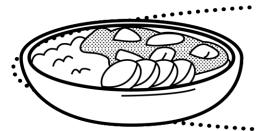
た新鮮な果物で、しっかり

と水分補給を。

ジュースや灰酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。







つくってみほう……… 夏野菜のカレー

大好きなカレーに夏野菜(なす・ピーマン・トマト・コーン) を入れてつくってみましょう。

◎じゃがいもを少しにしたほうがおいしいと思います。

あゆのさとでも、幼児クラスが、栽培した野菜を使ってカレー作りをします 食欲のない暑い時期でも、少しでもお手伝いをすると食欲が出てきますよ ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみて下さい