

8月 食育だよ!

平成27年7月30日

しんあい保育園

暑い日が続き本格的な夏がやってきました。水遊びやプールを楽しみにしている子ども達です。たくさん遊んでたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう。また、こまめな水分補給も大切です。

夏を元気に過ごすポイント!

㊦ んでも食べて夏バテ知らず

さらっと食べられるそうめんなどの麺類は栄養が偏りがちです。単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品を摂るように心がけましょう。

㊧ めたいものはほどほどに

冷たいものを摂り過ぎるとお腹を壊したり、糖分の摂り過ぎになるものもあります。

㊨ むなら麦茶か水、牛乳を

水分補給は水やお茶類、牛乳がいいでしょう。のどが渴いた時はすでに脱水とされています。こまめな水分補給を!

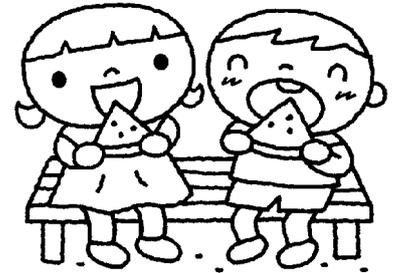


㊩ ほう、塩分の摂り過ぎに注意

お菓子やアイス、ファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。

㊪ く噛んで食べましょう

よく噛んで食べると胃にいいだけではなく、食べ過ぎも防げます。歯や歯茎も丈夫になります。



㊫ だもの、やさいを食べましょう

体の調子を整えるビタミン、ミネラル、腸の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。旬のものを食べましょう。

㊬ かんを決めて1日3食

朝、昼、晩の3食はきちんと食べましょう。食事だけではなくおやつも時間と量を決め、だらだら食べをしないようにしましょう



ラタトゥイユ あたたかくても冷やしてもおいしいです。

ベーコン	1枚	トマト	1個
たまねぎ	1/2個	油	大1
なす	1本	にんにく	1/2かけ
赤ピーマン	1/2個	コンソメ	大1
ズッキーニ	1/2本	塩	少々

- ① ベーコンは色紙切り、にんにくはみじん切り、その他の野菜はさいの目切りにします。
- ② フライパンに油とにんにくを入れ、かおりが出たら、ベーコンとトマト以外の野菜を炒めます。
- ③ トマトと調味料をいれ、野菜から出た水分で野菜が柔らかくなるまで煮ます。