

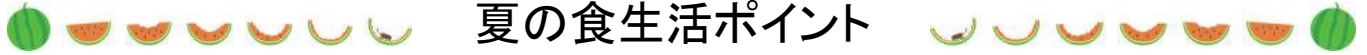


# 食育だより

令和3年 7月号

はごろも保育園

梅雨が明けると、いよいよ夏本番となります。  
わたしたちの体は、汗をかくことにより体温を一定に保っています。子どもは大人と比べて身体の水分が出ていきやすいので、こまめな水分補給が大切です。しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心をつくりましょう。



## 夏の食生活ポイント

### 朝食を食べよう

朝食は1日の元気のもと。  
しっかり食べましょう。

### 早寝・早起きをしよう

生活リズムがくずれないようにしましょう。

### 栄養バランスのよい食事を

主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく食べましょう。

### 冷たいものとりすぎ注意

冷たいものばかりとると、胃腸が弱って食欲が低下します。

早寝 早起き 朝ごはん??



### 土用の丑の日にウナギを食べる訳

丑の日に「う」のつく物を食べると夏負けしないという民間伝承をヒントに、江戸時代のウナギ屋さんが始めた、など由来は諸説ありますが、ウナギには夏バテや食欲減退防止に効果的なビタミンB群が豊富なのです。

食べ物を上手に摂取して健康に過ごす、先人の知恵には学ぶことが多くあります。スタミナたっぷりのウナギを食べて暑い夏を乗り切りましょう。

今年の夏の土用の丑の日は  
7月28日です。



### 水かお茶で水分補給

甘いジュースは血糖値を急激に上昇させるため、空腹を感じにくくなり、食欲減退の原因にも。水分補給は「水」「お茶」など甘くない飲み物で行いましょう。

水分補給のポイント

- ① ゆっくり飲む
- ② 飲み物は冷やしすぎない。
- ③ 一度に大量に飲まない。
- ④ 運動の前後にこまめに水分摂取。

