



梅雨明けして、暑い日が続いています。子ども達も暑さから体力を消耗し、体調を崩しやすくなります。  
夏バテしないように、朝食は必ずとって登園しましょう。

**早寝・早起き・朝ごはん**で今日も1日パワーアップ!

朝、お腹がすいて目覚めますか？

朝食30分前には起床していますか？

忙しくてつい手抜きをしていませんか？

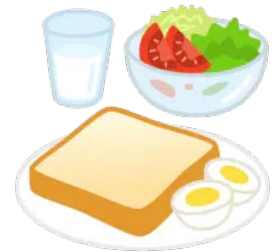
前日の夕食は何時に食べましたか？寝る前にお菓子を食べてませんでしたか？

朝・昼・間食・夕の食事割合は、3:3:1:4くらいが望ましいといわれています。

起き抜けは胃腸の働きも不活発です。朝食の1時間くらい前には起床して、散歩や体操をしましょう。

実行できないときは、せめて朝食の30分前には起床しましょう。

だれかといっしょに、パンにハム・チーズ・卵のどれかを挟んだものと、果物とヨーグルト牛乳を組み合わせるとさらにパワーアップ。



平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中で広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。

また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。

そうめんを食べるときは、麺だけでなく卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ防止にぴったりです。



夏野菜がおいしい季節です。オクラ・モロヘイヤ・ヤマイモなどには、ネバネバした「ムチン」という、糖とタンパク質が結合したものが含まれています。栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ネバネバパワーを取り入れて、元気に夏を過ごしましょう。

