

食育だより

2021年夏号
山の手保育園

梅雨が明けるといよいよ夏本番となります。

気温が徐々に高くなり暑さが本格的になると、子どもたちの食欲が低下し、体調を崩しやすくなります。

暑さに負けず元気に過ごすためにも、十分な睡眠や食事、こまめな水分補給を心がけていきましょう。

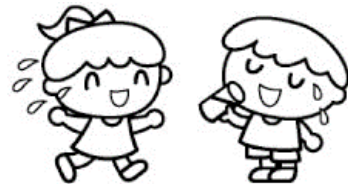


水分の摂り方に気をつけましょう

暑い季節、体は汗をかくことで皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能しています。子どもたちは長時間汗をかいても、遊びに夢中でどの渴きに気づきにくいことがあります。

- (1) 牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む
- (2) 飲み物は冷やし過ぎない
- (3) 一度に大量に飲まない
- (4) 運動前後にこまめに水分を摂取する

上記の4つの点に注意して上手に水分を摂りましょう。



夏野菜で体の中から涼しく

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれているため、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしてくれる作用があります。

利尿作用のあるカリウムも多く、摂りすぎた水分を排出し、体内の水分量を調節してくれます。

赤色の夏野菜

紫外線から肌を守る
消化促進や疲労回復に働く



緑色の夏野菜

利尿や発汗を促す
むくみの解消が期待できる



紫色の夏野菜

目の疲れを癒す
ほてりや炎症を鎮めることが期待できる

