



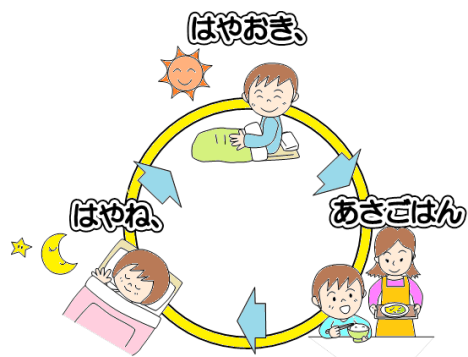
# 8月 育 だより

毎月19日は 食育の日・育児の日



## 夏バテを防いで、健康に夏を乗り切ろう！

### ① 生活リズムを整えましょう



- ・早寝早起きをする
- ・決まった時間に食事をとる
- ・入浴 1 時間後に入眠するのがオススメ

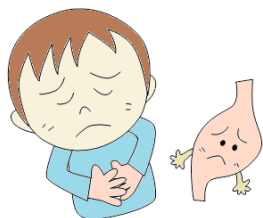
### ② こまめに水分補給をしましょう



体内の水分が不足しないよう、水やお茶などをこまめに飲むように心がける

- ・起床時
- ・入浴の前後
- ・汗をかいた後

### ③ 温度差や体の冷やしすぎに注意しましょう

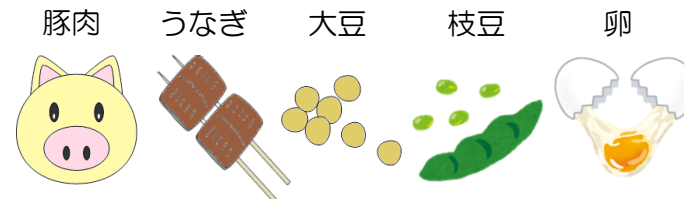


清涼飲料水やアイスなど、冷たい飲み物や食べ物を摂り過ぎると胃腸を壊したり、食欲が無くなったりするので注意を

### ④ 1日3食、栄養バランスに気を付けて食べましょう



少量ずつでも多くの品目を食べてさまざまな栄養素をとる

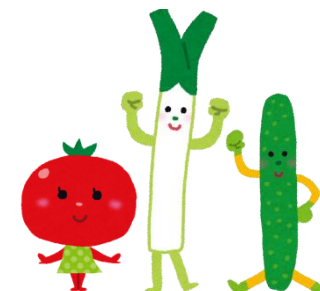


炭水化物をエネルギーに変える働きをもつビタミン B1・B2 をとる

### ⑤ しっかり睡眠をとりましょう



暑さによる疲労回復や体調不良を改善するために睡眠をとる



### 夏バテ防止!? 万能タレ

- <材料> 作りやすい分量
- トマト …… 中1個
  - 長ネギ …… 10cm
  - きゅうり …… 10cm
  - 砂糖 …… 大さじ2
  - だし醤油 …… 大さじ2
  - 酢 …… 大さじ4
  - \* 輪切り唐辛子 (お好みで) 少々

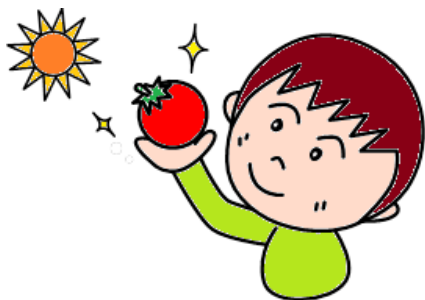
- ① トマトときゅうりは角切り、長ネギはみじん切りにする。
  - ② 密閉できる容器に全ての材料を入れて混ぜる。冷蔵庫で少し置いたら完成。
- \* 冷奴、焼きなす、冷しゃぶ・・・  
お好きなものにかけてください

# 旬の野菜(夏野菜)をたべよう!

品種改良やハウス栽培など、技術の向上により、1年中手に入る野菜が多くなりました。しかし、旬の野菜を食べることにはメリットがあります。子どもと共に旬を意識することにより、野菜への興味を抱かせるようにしましょう。

## 1. 旬の野菜(夏野菜)を食べるメリット

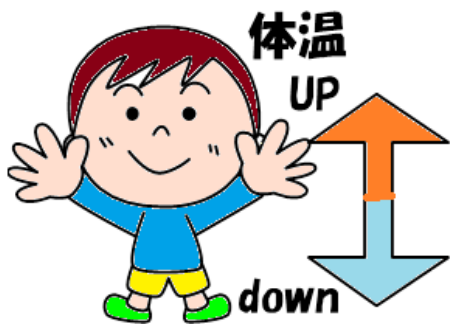
太陽の光をいっぱい吸収している旬の野菜には栄養がたくさん含まれています。



色が濃く、見た目も鮮やか



味も濃く、おいしく感じる



夏野菜は身体を冷まし、冬野菜は身体を温めるといった、その季節に適した効果がある

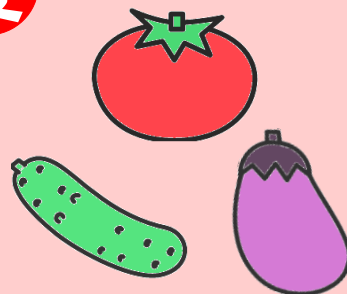


市場にたくさん出回るため安い

## 2. 旬の野菜を知ろう

夏

ほてった身体を冷やす作用や夏バテ防止がある



- トマト
- きゅうり
- なす
- とうもろこし
- かぼちゃ
- ピーマン



秋

夏で疲れ気味になった胃腸の調子を整える



- ニンジン
- サツマイモ
- ごぼう



冬

身体を温める



- 白菜
- カブ
- 大根



春

身体を目覚めさせる



- アスパラガス
- キャベツ
- さやえんどう

