



8月 食育だよ!

令和元年 7月30日
しんあい保育園

夏バテ 予防

・ バランスのいい食事

夏は冷たい麺類など、炭水化物に偏った食事になりやすいです。
肉・魚・野菜・果物などもバランスよく食べましょう! また、冷たいものばかり食べていると胃腸の働きが弱ってしまうので注意が必要です。

・ 水分補給

「早め・こまめ」に水分補給を! のどが渇いたときはすでに脱水状態です。
ミネラル豊富な麦茶をこまめに飲むのがよいでしょう。
また、冷たい飲み物の「飲み過ぎ」は逆効果です。
おすすめは牛乳! 牛乳にはタンパク質やミネラルなどたくさんの栄養が豊富に含まれているので成長に必要なカルシウムを補給できると共に水分補給にも
季節に関わらず 1日 300~400ml の牛乳を飲むとよいとされています。



・ 十分な睡眠

疲れを取るためにも質のいい睡眠を心がけましょう
理想は 10 時間睡眠! 冷房や扇風機の風は
直接体に当たらないよう工夫しましょう

・ よく遊んで適度な運動 熱中症に注意し水分補給をしながら、汗を流しましょう

麦茶は水出しより煮出しを!

家庭で麦茶を作る時は水出しよりも煮出しをおすすめします!
煮出しの麦茶の方がミネラルを抽出しやすいのです★
熱中症予防のためにも緑茶やウーロン茶より
ミネラルが多く含まれている麦茶がおすすめです!



ガブッとしてみよう!

8月1日(木)のおやつにゆでとうもろこしが出来ます!
夏に美味しいとうもろこし! ガブッと食べてほしいのですが、
噛みつき方が分からない子がいます…。

1歳頃から、食べ物を前歯で噛み取ることを覚えるので、まだ子どもだからと言って小さくして食べさせるのではなく、前歯で噛み取って食べる練習もさせてみてください。
とうもろこしだけでなく、いろいろな旬の食材を食べて、食べ方も知ることができるといいですね。