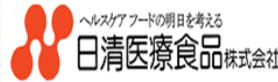


7月栄養だより



夏は天気の良い日が多く、毎日暑い日が続きます。暑さで寝つきが悪くなったり、食欲が減退したりして、ついつい冷たい食べ物や飲み物ばかりを摂ってしまいがちですが、室内の温度管理と食事の工夫を行いながら、健康的な毎日を過ごしましょう！



水分補給はこまめにしましょう！

①のどが渴く前に飲む

のどが渴いたと感じた時にはすでに体の水分は不足しています。

②少しずつこまめに飲む

一度にたくさん摂ると胃腸に負担がかかってしまいます。一度に飲む量はコップ一杯程度が適しているといわれています。

③ジュースやスポーツドリンクの飲み過ぎに注意

ジュースやスポーツドリンクには、糖分がたくさん含まれていて虫歯や肥満の原因にもなります。普段の水分補給は水かお茶が良いでしょう。

食生活のポイント

1日3食、食べましょう！

1日の栄養は朝・昼・夕の3食でバランス良く摂りましょう！

カルシウムやビタミンをたっぷり食べましょう。

疲れにくい体作りにはビタミンB1がおすすめです。豚肉と一緒にニンニクやネギを摂ると効果的です。

食中毒に気をつけましょう。

夏は食材が傷みやすくなります。食中毒の細菌は目に見えず、注意が必要です。



○旬の食材 とうもろこし

とうもろこしには炭水化物、ビタミンB群や不飽和脂肪酸が含まれており、善玉コレステロールを増やす働きがあります。濃い緑の皮つきで、ひげが茶色でふさふさしたのを選びましょう。

トウモロコシを使ったレシピ

○コーンご飯(2人前)

米150g コーン30g 醤油1g 酒2g バター0.5g 塩少々

・作り方

①といた米と醤油、酒、水、コーン、塩を釜に入れて炊く。

②炊きあがったらバターを入れて、ご飯を混ぜる。

7月に園でもコーンご飯を提供します。お楽しみに！

