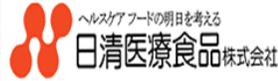


7月栄養だより



7月に入りだんだんと暑くなってきました。
夏になると体がだるく、食欲もないなどの不調を感じやすくなります。
夏バテや熱中症にならないように対策をしっかりとって暑い夏を乗り切りましょう！

◎水分補給のポイント

- ・こまめな水分補給を！
のどの渴きを感じる前、汗をかく前から飲むようにしましょう。
- ・スポーツドリンクや塩分補給には注意を！
汗をかくと水分と一緒に電解質も失われます。しかし大量の発汗でない限り食事が摂れていれば、普段の生活で積極的な塩分補給は必要ありません。スポーツドリンクには塩分の他に糖分も含まれているため、飲み過ぎには注意しましょう！
- ・3食しっかり食べ水分補給に繋げましょう！
水分は、ご飯やお肉、野菜にも含まれています。3食をしっかり食べることで水分補給に繋げましょう！



◎食生活のポイント



夏バテにはビタミンB1がおすすめです！

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える時に必要な栄養素です。不足するとエネルギーをうまく作り出すことができなくなりだるさや食欲不振といった夏バテの症状を起こします。
ビタミンB1を多く含む食品には、豚肉、豆類、玄米などがあります。

豆類は苦手な子が多いですが、園で提供している大豆をたっぷり使ったカレーは、子どもたちからも人気のメニューなのでおすすめです！

旬の食材 すいか

すいかには多くの水分が含まれているので水分補給に役立ちます。糖質やビタミン、カリウムなどが多く含まれていて赤い果肉にはリコピンも豊富です。
すいかは緑色の部分が鮮やかで黒のしまがはっきりとしており、ツルがくぼんでいるものを選ぶと良いです！
7月は園でもすいかを提供します。
お楽しみに！

