

暑さ本番になってきました。暑くなってくると、食欲がなくなったり、体が疲れやすかったりと体調を崩しやすくなります。元気に過ごすためにも、規則正しい食生活を心がけましょう。

夏の食事、こんなことに気を付けよう

①1日3食しっかり食べる

1日の始まりは朝ごはんからです。朝ごはんを食べないと日中の活動に支障が出てきます。

おやつも時間や食べる量を決めておくといいですね！



②冷たいものばかり食べたり、 飲んだりしない

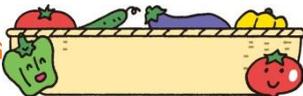
清涼飲料水やアイスなど冷たいものばかりをついつい摂りがちです。しかし、摂りすぎると胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲不振の原因となります。

気を付けましょう！



③夏野菜をたっぷり食べる

太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜には、ビタミンがたくさん含まれています。また、水分をたくさん含む野菜は、水分補給や体温を下げる効果もあります。



④バランスのよい食事を摂る

夏は、そうめんやうどんなど、サラダと食べられるものに偏りがちです。

三色食品群(赤・黄・緑)の食品を組み合わせ、バランスのよい食事を心がけましょう。



子どもたちは、毎日水やりをしながら「先生、芽が出てる！」や「もう少しで赤くなるよ」と、生長の喜びを感じています！そろそろ収穫ですね、一緒に収穫を楽しんでください。



「作ってみたよ！食べてみたよ！カード」のご協力ありがとうございます。皆様から出していただいたものは、今後作り方などの掲示とは別に、共有させていただきたいと考えています。今後も宜しくお願いします!(^)!

