



梅雨明けして、暑い日が続いています。子ども達も暑さから体力を消耗し、体調を崩しやすくなります。夏バテしないように、朝食は必ずとって登園しましょう。



早寝・早起き・朝ごはん

朝、お腹がすいて目覚めますか？

前日の夕食は何時に食べましたか？寝る前にお菓子を食べてませんでしたか？

朝・昼・間食・夕の食事割合は、3:3:1:4くらいが望ましいといわれています。



朝食30分前には起床していますか？

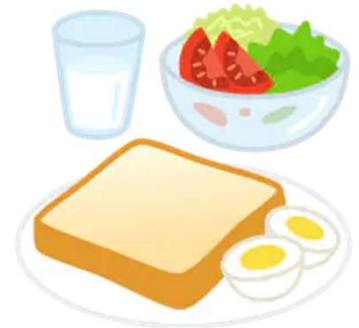
起き抜けは胃腸の働きも不活発です。朝食の1時間くらい前には起床して、散歩や体操をしましょう。

実行できないときは、せめて朝食の30分前には起床しましょう。



忙しくてつい手抜きをしていませんか？

だれかといっしょに、パンにハム・チーズ・卵のどれかを挟んだものと、果物とヨーグルト牛乳を組み合わせるとさらにパワーアップ。



平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中で広まり次第に一般にも普及したと伝えられています。

また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。

そうめんを食べるときは、麺だけでなく卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ防止にぴったりです。



夏野菜がおいしい季節です。

オクラ・モロヘイヤ・ヤマイモなどには、ネバネバした「ムチン」という、糖とタンパク質が結合したものが含まれています。栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ネバネバパワーを取り入れて、元気に夏を過ごしましょう。

