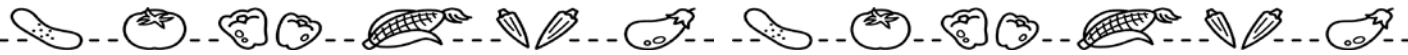




食育だより

平成30年 8月号
森川保育園

暑い日が続きますね。でも暑いからと冷たいジュースやアイスでお腹を満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB1。汗をかくことでさらに失われてしまいます。豚肉、しじみ、うなぎ、納豆、ごまなどに多く含まれています。上手に取り入れて夏バテを予防しましょう。



夏野菜を食べよう

水分やビタミンがたっぷり含まれている夏野菜。たっぷり味わって体のほてりや渴きをいやし、厚さで弱った胃の働きを高めましょう。



赤色の夏野菜

紫外線から肌を守り
血圧を下げます。
消化促進、疲労回復に
働きます。



緑色の夏野菜

利尿や発汗を促し、
体の調子を整えて
むくみを解消します。



紫色の夏野菜

眼の疲れを防ぎ、
体のほてりや炎症を
鎮める効果があります。

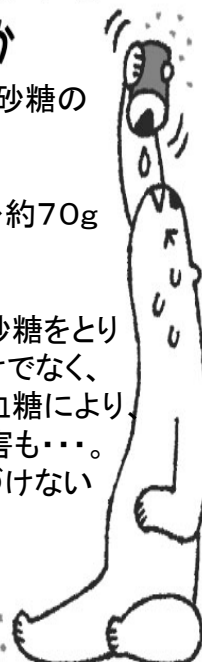
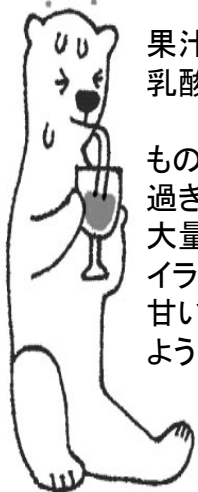


缶ジュースなどの甘いドリンクを 飲みすぎているませんか

子どもが1日に摂取してよい砂糖の
量は15g。ところが...

果汁入り清涼飲料(500ml)⇒約70g
乳酸菌飲料(65ml)⇒約12g

もの砂糖が含まれています。砂糖をとり
過ぎると虫歯になりやすだけでなく、
大量の砂糖をとったあとの低血糖により、
イライラしやすくなるなどの弊害も...。
甘い飲料を飲むことを、習慣づけない
ようにしましょう。



おすすめ絵本

福音館書店

きうち かつ 作・絵

ふしぎな形...一体これは何でしょう？
次のページを開くと答えが...
食卓に並ぶことの多い野菜の断面
(おなか)が登場するクイズ形式の
絵本で親子一緒に楽しめます。

絵本を読んだ後、一緒に野菜を切って
どうなるか試してみるのもいいですね。