



令和3年7月1日  
井堀 保育園

梅雨は明けないままですが、季節は夏に移り、毎日暑い日が続いています。

熱帯夜の日々で寝つきが悪くなったり、暑さで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。



## 夏の食生活のポイント

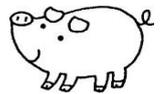
☆1日3食、食べましょう。

1日の栄養は朝・昼・夜の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  
たっぷり摂りましょう。

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。



☆冷たい物の摂り過ぎに注意  
しましょう。

冷たい物を摂り過ぎると、胃が  
冷えて食欲がなくなって  
しまいます。



☆食中毒に気を付けましょう。

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、  
臭いもないので、  
注意が必要です。



## 旬の食材

### トウモロコシ

栄養的には、炭水化物が一番多く、他には  
ビタミンB群や不飽和脂肪酸も含まれており、  
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、ひげが茶色のふさふさし  
た物を選びましょう。

鮮度が落ちるのが早いので、加熱してから  
冷凍保存するようにしましょう。



トウモロコシは  
6日と26日に  
おやつで食べます。  
お楽しみに！