

食育だより



なかよし乳児保育園

令和3年7月1日



夏野菜には、きゅうり・トマト・なす・レタス・かぼちゃなど体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものが有ります。夏野菜を食べて夏を乗り切りましょう。



水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。

スポーツ飲料・経口補水液はお子さんには糖分・塩分の多いので水、又は麦茶をお勧めします。下痢や発熱時のイオン飲料・経口補水液の使用はは医師の指示に従うことが大切です。

☆スポーツ飲料・経口補水液の特徴☆

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



とうもろこしの皮むき



とうもろこしのおいしい季節になりました。トウモロコシには体のエネルギーとなる炭水化物の他にビタミン・ミネラル食物繊維も豊富です。保育園では7月6日・26日のおやつ、むしとうもろこしを子どもたちと皮むきします。自分たちでむいたとうもろこしの味は格別です。ご家庭でもお子さんと皮むきをしてみてください。皮をむいてすぐに茹でると甘みが損なわれず美味しいですよ。



土用の丑の日にはうなぎ



本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」にはうなぎを食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは疲労回復や夏バテにピッタリです。