

8月



2025年8月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

暦の上では立秋(8/7)となりますが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲みすぎに注意して、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。カレー粉や生姜・ニンニクなどの香辛料を効かせると食欲も出てきますよ。

夏バテ予防の食事

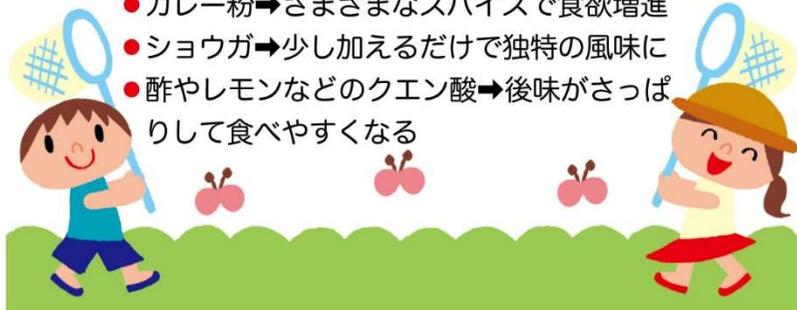
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



7月17日のおやつジャムサンドをぞう組は、みんなで作りました。片手にパン、もう片方の手にスプーンを持って上手にジャムをぬっていました。自分で作ったジャムサンドは格別においしかったようです。ご家庭でも試してみてくださいね。

じょうずに
ぬれたかな
...

おいしいね

