



# 食育だより

## 夏を元気に過ごそう！

梅雨が明けるといよいよ夏の到来です！急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲の低下は体力の低下につながります。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう！

**夏を元気に過ごすには**

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける こまめな水分補給を心がける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。



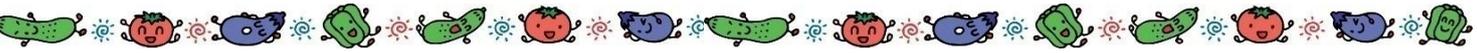
## 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

この夏は、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか…!?おうちの人と相談し、できることから始めましょう(^▽^)/

**お手伝い例**

買い物に行く	食器の準備・後片付け	野菜を洗う・皮をむく	ご飯を炊く	料理を盛り付ける
--------	------------	------------	-------	----------

※自分でやる時は、おうちの人と一緒に行ってください。



## 夏野菜を育てています！

5月に、らいおん組(年長)の子ども達が白なす・ミニトマト・きゅうりの苗を植えました。子ども達は水やりをしたり、観察をして、野菜が育つのを楽しみにしています。

収穫した野菜は給食に使用したり、7月下旬にはらいおん組がクッキングをして、午後おやつにみんなで食べる予定です(^\_-)-☆



きゅうりは、青虫が葉を全て食べてしまい、残念ながら枯れてしまいました。青虫の成長を観察でき、また、野菜を育てる事の難しさを知る事が出来ました！