



平成26年7月発行 末広保育園

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲も衰えがちですが、朝昼夕の食事をきちんと食べて栄養をしっかり摂る、夜更かしをせず体をよく休めるなど健康に気を付けて生活しましょう。また、こまめな水分補給も心がけましょう。

今月の旬の食材は . . .

枝豆



3日:おやつに登場します♪

枝豆は未熟な大豆を食べるものです。豆と野菜の両方の栄養的特徴を持ち、豆としてはたんぱく質、ビタミンB1、カルシウム、鉄分など、そして緑黄色野菜としては、大豆にはないビタミンCを含みます。また「成長のビタミン」と呼ばれるビタミンB2や葉酸、食物繊維も豊富に含まれています。

とうもろこし



15日:おやつに登場します♪

とうもろこしは淡水化物を主とし、ビタミン、ミネラル類、食物繊維が多く含まれています。収穫後時間とともに急速に味も栄養も落ちていきます。買ったその日のうちに食べ、またミネラルなどの栄養成分は粒の根もとに多いので、丁寧に粒をはずして食べるとよいでしょう。

すいか



給食やおやつにメロンが登場します♪

夏はすいかの美味しい季節です。すいかは体を冷やし、利尿・むくみに効果的です。また汗で失われた水分や無機質(ミネラル)と補うことができます。暑い夏にはもってこいの食べ物です。

～水分補給、5つのポイント～

のどが渇く前に飲む



「のどが渇いた」と感じた時は、もう体の水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう！

少しずつ、こまめに飲む



一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。食欲がなくなり食事が食べられなくなります。

冷やしすぎや保管場所にも注意



5～15℃

スポーツ時の水分補給の最適温度は5～15℃という研究結果があります。また高温の場所に長時間飲み物を置くと食中毒の原因になります。

飲み物の種類に気を付ける



糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく吸収されません。また摂りすぎると肥満や糖尿病、虫歯などの原因になります。普段は水かお茶で、たくさん汗をかいた時は、イオン飲料も必要なのですが、糖分・塩分の摂りすぎに注意する必要があります。

食べ物からも水分補給



飲み物だけが水分補給ではありません。例えばご飯や汁ものにもたくさん水分があります。また夏が旬の野菜や果物には水分だけでなくミネラルも多く含まれています。食べ物を上手に利用して水分補給しましょう。