



社会福祉法人誠和会
ひまわり保育園
平成30年8月

子どもたちの肌が、日ごとに小麦色になってきました。この時期は、暑くて冷たい飲み物ばかり飲んでしまったり、食事はあっさりとしたものや、好きな物ばかりになりがちです。それだけでは、体に必要な栄養が摂れずに「夏バテ」の原因になってしまいます。暑さに負けないように、毎日の食生活に十分に気をつけ、夏を元気に乗り切りましょう。



☆スムーズな消化吸収で夏バテ防止

夏バテ防止の欠かせない「消化吸収」の5つのポイント

- ① よく噛んで食べる
 - ② 生活リズムを崩さない
 - ③ 冷たい物を控える
 - ④ 麺類に偏らない
 - ⑤ お菓子やジュースを控える
- 元気に暑い夏をのりきりましょう!!

♪ 8月31日は野菜の日! ♪

体に必要な栄養を摂る為には野菜は欠かせません。1日に摂るべき野菜の量は成人で350g、3~5歳では240g、1~2歳では210gが目安とされています。生のままで野菜をたくさん食べるのは大変ですが、茹でたり、炒めたり、汁物にしたりするとかさが減って食べやすくなります。季節に応じた旬の野菜をたくさん頂きましょう。



[舌の健康を考えましょう]

舌は食べ物を美味しく食べる為にとっても大切な働きをします。舌が健康でないと美味しく味わえなくなったり、味が分からなくなると栄養バランスの偏りの原因になることがあります。

♪ 舌にやさしい食生活 ♪

- ・薄味に心がけましょう。
- ・多種類の食品を食べましょう。
- ・辛すぎる物は控えましょう。
- ・亜鉛を含む食品が不足しないようにしましょう。
- ・加工品、インスタント食品に偏らないように気をつけましょう。



亜鉛を多く含む食品

- ・ホタテ・煮干し
- ・牛肉・高野豆腐
- ・わかめ・胡麻
- ・カシューナッツ
- ・するめ