



# 食育だより 7月号



梅雨が明けると、急に暑くなります。

暑い夏を乗り切るためにも、食事はしっかりと水分補給もこまめにしましょう！

## ☆☆夏に向けて体調管理に気を付けましょう☆☆



水分補給をしましょう！！

汗をかきやすい暑い季節には水分補給が必須です。子供は大人よりも体中の水分量が多く、汗もかきやすいため「脱水症状になりやすい」と言われています。また「のどが渴いた」と感じた時は、すでに体内の水分が不足しているサインです。のどが渴いたと感じる前に時間を決めてこまめな水分補給をするよう心がけましょう！  
☆朝起きたら ☆外遊びの前後 ☆お風呂の前後 ☆寝る前 など...

### 食べ物からも水分補給をしましょう

食事においては、汁物やおかずからたくさんの水分が摂取できます。また、夏が旬の野菜・果物にはたくさんの水分だけではなく、ミネラルも豊富に含まれています。食べ物を上手に利用して水分補給をしてくださいね。

#### 飲み物の種類に気を付けましょう

糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分は上手く体に吸収されません。また摂取しすぎると肥満や虫歯の原因にもなります。水分補給は、水かお茶を心がけましょう。

#### 少しずつこまめに飲みましょう

一度にたくさんの水分量をとると胃腸に負担がかかります。少量に分けて飲むと、脱水も予防することができます。のどが渴いたと感じる前に飲むのが理想です。



### 夏野菜を食べよう！！

- オクラ  
オクラのぬめりは食物繊維で、その中でもペクチンという成分は整腸作用があります。また、カリウムとカルシウムを豊富に含みます。
- ピーマン  
ビタミンCが多く、疲労回復や肌荒れなどに効果的と言われています。また、ピラジンという成分は血液をサラサラにしてくれます。
- なす  
食物繊維が豊富に含まれているため、便秘解消に効果的です。また、水分が多いので夏バテ予防にもなります。
- トマト  
リコピンという成分が多く含まれているため、抗酸化作用を高めてくれます。油で炒めることで、体への吸収率が高まります。



#### 【おすすめメニュー】

##### もやしのゆかり和え

- ・もやし 1袋
- ・にんじん 1/2本
- ・赤しそ（ゆかり） 適量

