

# 食育だより 8月号

R8.8.1 友田保育園



晴れ渡った青空と照りつける太陽。汗をかきながらキラキラ目を輝かせて走り回る子どもたち。まぶしいです！！

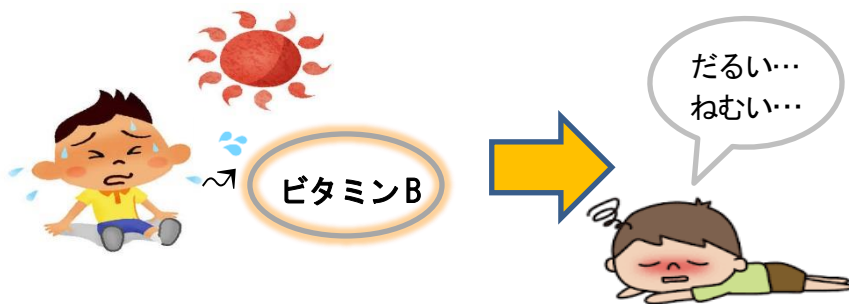


連日の記録的な高温に、子どもも大人も体調が心配になりますね。夏バテしないように朝食は必ずとって登園するようにお願いいたします。



## なんで夏バテするの？

夏は体に熱がこもります。すると、たくさん汗をかきエネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。それにより、体がだるくなったり眠くなったりするのです。



### 7月の食育の様子

流しそうめんをしました。簀輪さんが作ってくれた竹の筒からながれてくるそうめん。そこから自分でとったそうめんを、外で食べて、「取れた取れた！」「おいしい！おかわりしたい！」と笑顔がいっぱいでした。



### 8月の食育

#### とうもろこしの皮むき

## 夏バテを防ぐ！食事ポイント



- ① 偏った食事をしない 栄養バランスのとれた食事を！
- ② ビタミンB群・Cを多く  
B群(豚肉・レバー・など)  
C(野菜・果物など)
- ③ 冷たい物を食べ過ぎない



温かい汁物(味噌汁やスープ)の一品を食事にプラス！

## 夏野菜をたくさん食べよう！！

夏の日差しから力をもらって栄養たっぷりの夏野菜。たっぷりの水分とカリウムを含み、体にこもった熱を逃がして夏バテ防止効果抜群！！

**とまと**・・・その昔、毒だと思われていて、食べずに飾られていた時代があったそう。イタリアがきっかけで、食べるようになりました。



**トマト**には昆布にも含まれる旨み成分のグルタミン酸がたっぷり！

**きゅうり**・・・きゅうりにあるイボは自分で自分の実(果肉)を守る為にあるそう。。。だからイボが鋭く立っているほど新鮮！体温を下げ、むくみを解消します。



**とうもろこし**・・・もじゃもじゃしているひげの先はネバネバ。それは花粉がつきやすいようにしているから。花粉がつくと、黄色の粒へ成長していく。なのでひげの1本1本はとうもろこしの1粒1粒とつながっている為、ひげと粒同じ数なのです！

