



食育だより



令和5年 8月 日清医療食品



ついに暑さも本番！

暑い日が続き、食欲が低下していませんか？

本格的な暑さとなる8月は、熱中症にならないようにこまめな水分補給が大切です。

一日を元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べてから登園しましょう！

冷たい物の摂りすぎは、生活リズムが乱れやすくなります。

十分な睡眠とバランスの取れた食事を心がけ、たくさん遊んで元気に夏を乗り切りましょう。



- 五感を育む体験を -

五感を刺激することは、
脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。

子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが
「食」の体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を
正しく育てるためにも
素材のおいしさが感じられるような
薄味の味つけを心がけ
五感で味わう習慣をつけましょう。



夏場に 食欲増進する食事



夏は暑さで食欲が減退しがちです。

夏バテを防ぐためにも

カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って

食欲増進を図りましょう。

スパイスは風味を増すだけでなく

食欲増進や消化をよくするなど

さまざまな効果があります。



夏が旬の食材



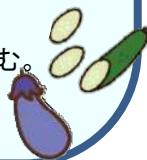
●きゅうり、なす...体を冷やす効果がある。
余分な水分を排出する利尿作用も。

●トマト...βカロテンやビタミンCが多く含まれ
美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。

●えだまめ...ビタミンB1やC、カリウムが豊富。
汗で流れ出したカリウムを補える。

●うなぎ、あなご...ビタミンAを多く含み
疲労回復に効果がある。

●あじ...骨を強くするカルシウムや
血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



水分補給はこまめに

子どもは大人に比べ、身体の水分
量の割合が多いので、脱水症状を
予防するためにも水分補給が重要
です。

子どもが欲しがるときだけでなく、
運動後や入浴後、汗をかいたとき
などが水分補給のタイミングです。
甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷まし
などを与えましょう。

6か月くらいまでは母乳やミルク
で大丈夫です。

発熱時など、大量に汗をかいたと
きは乳幼児用のイオン飲料が適し
ています

