

食育だより



毎日暑い日が続いています。夏本番！ですね。
花火や夏祭り、プール・・・夏ならではの楽しみがいっぱいです。
楽しいことに一生懸命取り組むと、体力をたくさん消耗します。
楽しい夏の遊びには、水分補給に気をつけることや、休養・睡眠をしっかりをとることを心がけま
しょう。

夏を元気に乗り切るコツを紹介します。



夏を元気に過ごそう！

なんでも食べて夏バテ知らず

インスタントの食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。



つめたいものは、ほどほどに・・・

冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、清涼飲料水は糖分の取りすぎになるものがあるのほどほどに。

飲むなら、麦茶か水、牛乳を・・・

水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう。



脂肪、塩のとりすぎに注意！

スナック菓子やファストフードを食べすぎないようにしましょう。



果物、野菜を食べましょう

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。



時間を決めて、1日3食

朝、昼、夕の3食は、きちんと食べましょう。



やさいのおはなし

とうもろこしのひみつ

夏が旬のとうもろこし、7月には食育で皮むきをしました
とうもろこしにはまだまだひみつがあります

- ・メキシコで最初に栽培されたのがはじまり
- ・ひげと粒は同じ数
- ★粒が詰まったおいしいとうもろこしはひげが多い！
- ・ひげが茶色い方が食べごろ
- ・真ん中の部分が一番甘味のバランスがよくておいしい

