



綾東こども園

暑い夏を元気すごすためのポイント！！

夏バテしない食生活づくり

たんぱく質・ビタミンB1が多い豚肉・枝豆は夏バテ防止に有効です！
酸味や香辛料で食欲をアップしましょう！
きのこや鮭・ワカメ・ブロッコリーなどもおすすめです！！



8月31日 野菜の日

(全国青果物商業協同組合連合会などが制定)

「8や3さ1い」のごろ合わせから、野菜のおいしさを見直すのが目的。

夏野菜には夏に必要な栄養素や水分がたくさんふくまれているので野菜を食べて夏の疲れた体を元気にしましょう！

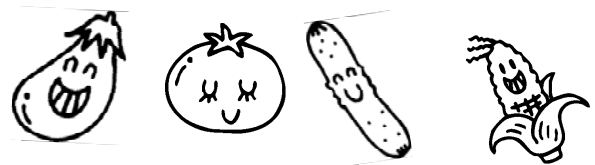
夏の水分補給

～水や白湯、麦茶などで
これらの飲み物はNG！要注意！！



ジュース 牛乳 冷たすぎる飲み物

ジュース・・・糖分が多く含まれているのでNG
牛乳・・・消化・吸収に時間がかかるのでNG
冷たすぎるもの・胃腸に負担がかかるのでNG
スポーツドリンクの飲みすぎにも注意しましょう
お腹が冷えると食欲の低下につながります。



夏バテを予防しよう！！

暑さで体力の消耗が激しいうえ、寝苦しくて睡眠不足になったり、レジャーや行事などで生活リズムが乱れてしまいがちなこの季節は、体の調子も崩れやすくなります。だるさや食欲がなくなる、下痢・便秘などの症状が出てきたら、夏バテかもしれません。免疫が落ちると、感染症などにもかかりやすくなります。食欲が落ちやすい時季だからこそ、毎日の食事にさまざまな工夫をし、夏バテを予防しましょう！！

