

8月のきゅうしよくだより

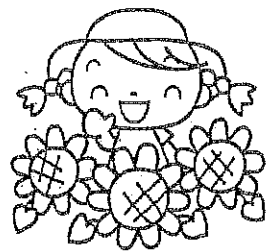
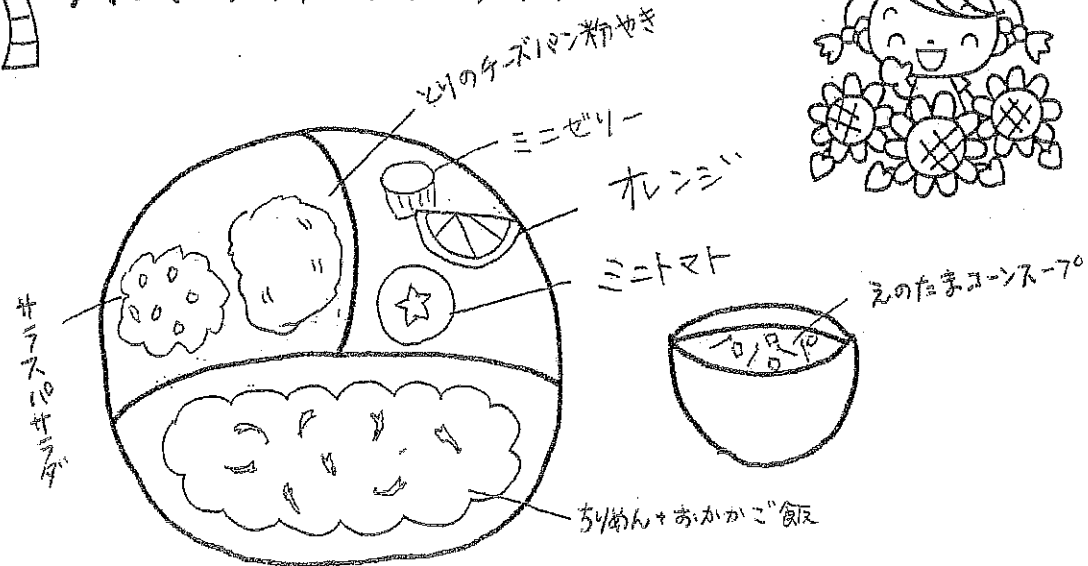
本格的な暑さがやってきました!!!

暑い夏には、子どもは全身汗びっしょりになることもあります。
 また、寝苦しい暑い夜、ひと晩で大量の水分が汗として失われます。
 そこで、水分の補給が必要となります。
 水分を補給する際は砂糖をとりすぎないように注意しましょう。
 清涼飲料水には予想外に多くの砂糖が含まれています。
 「暑い」「汗をかく」「のどがかわく」「疲れた」と言っ、甘い飲み物を
 飲みすぎるとかえって疲れをいきおこすことになりかねません。
 水分補給には「麦茶」や「番茶」などが望ましいでしょう!!!

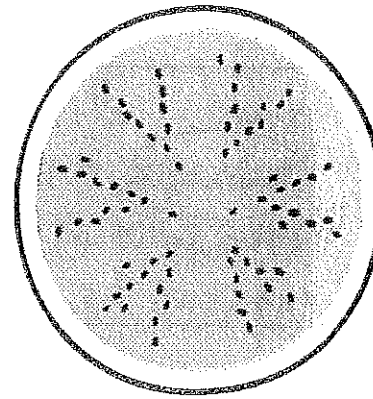
ミネラルたっぷりの



8/10 (水)のたんじょうかいメニュー



水分たっぷりのすいか



すいかには多くの水分が含まれているので、水分補給に役立ちます。すいかの栄養成分を見ると、糖質やビタミン、カリウムなども多く含まれていて、特に赤い果肉の品種には、リコピンやβ-カロテンも豊富です。

また、シトルリン（アミノ酸の一種）という血管を広げて血流をよくする成分も含まれています。

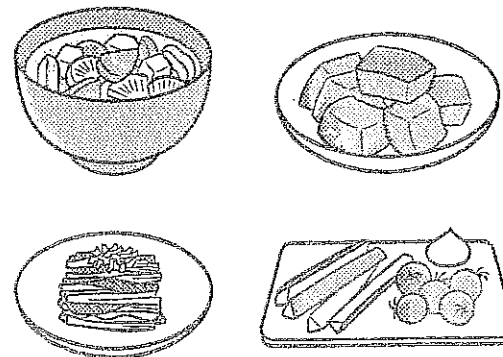
冷たいもののとり過ぎに注意しましょう



夏は暑いので冷たい食べ物や飲み物をとる機会が増えます。

アイスクリームやかき氷、冷たい飲み物などをたくさんとっていると、胃や腸が冷えてしまい、おなかが痛くなったり、下痢をしたりしてしまいます。冷たい食べ物や飲み物のとり過ぎには、十分注意しましょう。

8月31日は野菜の日 野菜を食べよう



8月31日は野菜の日です。毎日の食事で、野菜を使った料理をどれくらい出しているでしょうか？

青菜のおひたしやかぼちゃの煮物、野菜サラダ、ゆでた枝豆などの副菜を毎日の食卓に出すように工夫してみませんか。みそ汁の実を多くすると、手軽に野菜の量を増やすことができます。