







令和4年  
ながさわ保育園

暑い季節がやってきます。これからの季節は、食生活が乱れて夏バテになりやすいです。

毎日、朝ごはんをしっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう♪

また、しっかり水分を取って熱中症にならないように気を付けましょう！

## ◇美味しい夏野菜を食べよう◇

	ナス 余分な熱を取り、血のめぐりをよくする
	ピーマン 血をサラサラにする 疲労回復効果が高い 整腸作用もあります。 ビタミン類が豊富で、美容効果も
	トマト 食欲増進、水分がたくさん含まれているため、のどを潤してくれる。 ビタミンCが豊富
	きゅうり 利尿作用がある。余分な熱、塩分をとる。 のどを潤し、ほてった体を冷やしてくれます。

## 《夏の健康づくりは、食生活から》

夏の暑い時期は、食欲が低下して、のどごしの良い“めん類”を食べることが多くなるかと思えます。

しかし、そうめんや冷や麦などだけで食事をすませると、たんぱく質やミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足して、夏バテになりやすくなってしまいます。

めん類を食べる時は、麺だけではなく、肉、魚、卵などの動物性食品や、季節の野菜を豊富に使った“具”を加えましょう。



健康おやつ  
の  
選び方

砂糖や油の  
取り過ぎ

チェンジ

カルシウムやビタミン  
などの栄養を補える

