



2020年 8月号

認定こども園  
しろはと保育園

# 食育だより

長い梅雨もあけ、いよいよ夏本番。

夏は暑いからと、冷たい飲み物やあっさりした麺類など偏った食事ですませてしまいがちです。

食欲がなくても1日3食、胃に負担がかからない消化のよい良質なたんぱく質（卵・肉・魚・牛乳など）、ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳・海藻など）など、バランスのとれた食事を心がけましょう。



## 8月31日は野菜の日

「や（8）さい（31）」の語呂合わせから、1983年に全国青果物商業協同組合連合会をはじめとした9団体が野菜をたくさん食べてもらうために決めました。毎年、各地で野菜をPRする催しがおこなわれ、野菜に親しむ絶好の機会となっています。この機に、意識して野菜をとってみましょう。



食欲がわかないときは香辛料のきいたものやすっぱいものを試してみるのもいいですね。



## 気を付けたい夏の生活リズム！6つのポイント！

### 早寝早起き

体内時計が狂うとイライラにつながります。  
眠くても起きましょう。

### 決まった時間にご飯

間食ばかりでご飯が食べられないと夏バテになってしまいます。

### トイレ

排便ができるのは健康のしるし！  
朝食をしっかりとって朝トイレに行きましょう。

### お外遊び

夜ぐっすり眠れるようにたっぷり体を動かしましょう。

### 水分補給

部屋の中でも熱中症になります。  
水や麦茶で適度に水分を補給しましょう。

### 冷たいもの食べすぎない

冷えてお腹が痛くなったり食欲がなくなったりする原因になります。