

いよいよ夏本番！！たくさん汗をかく季節になりました。子どもは大人と比べて汗をかきやすく、体の水分が出ていきやすいため、こまめな水分補給が大切です。

また、暑さに負けない体力作りのために、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう。

水分補給のポイント！

運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが、水分補給のタイミング。子どもは喉の渇きを忘れ、遊びに夢中になってしまうので、大人が声をかけ水分をとるように促しましょう。

たくさん汗をかいたときには、塩分も出ていくので、経口補水液やイオン飲料を水で薄めたりして飲ませてあげてもいいですね。

冷房の効いた涼しい場所においても、水分はしっかりとりましょう！！

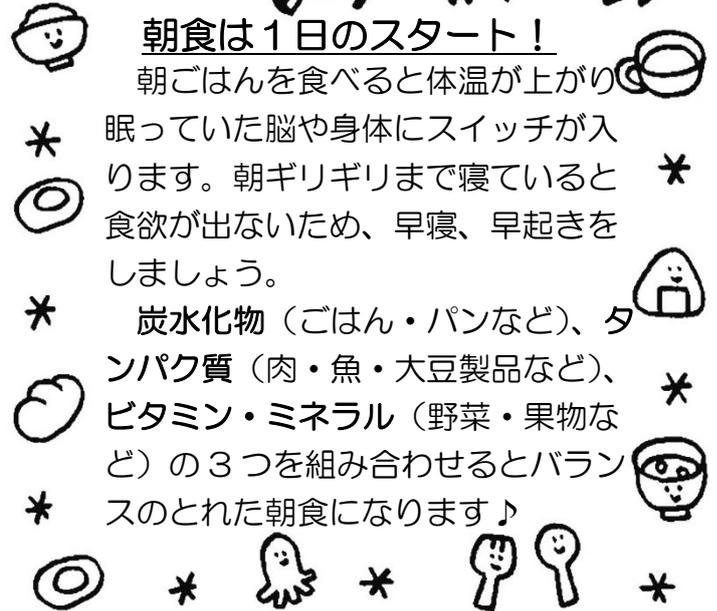


朝食は1日のスタート！

朝ごはんを食べると体温が上がり

眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝、早起きをしましょう。

炭水化物（ごはん・パンなど）、タンパク質（肉・魚・大豆製品など）、ビタミン・ミネラル（野菜・果物など）の3つを組み合わせるとバランスのとれた朝食になります♪



とうもろこしの皮むき>

子どもたちの大好きなとうもろこし。旬の今だからできる皮むきをぜひ、ご家庭で体験させてあげてください♪食べる前のとうもろこしはどんな風になっていたのか、子ども自身が学び、食育につながります。

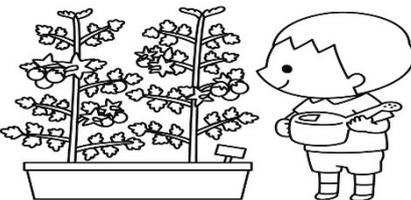
とうもろこしは蒸す、茹でる、レンジで加熱する方法がありますが、茹でる場合は水から茹でて、沸騰寸前の状態をキープし、じっくり茹でると甘みが増します。



夏野菜を食べよう！！

夏野菜は水分が豊富です。水分のほかに、カロテンやビタミンC、体の中の塩分を排出してくれるカリウムや、便秘の予防に役立つ食物繊維が多く含まれています。

トマトにはリコピン、なすにはナスニンという抗酸化作用のある成分が含まれています。ナスニンは、なすの皮に含まれるので皮ごと食べるのがおすすめです♪



★毎日、子どもたちが給食室に「おやさい、とれました」と持ってきてくれています。サラダに和えたり、スープに入れたりして、収穫した野菜もおいしく食べてくれています♡