



食事だより

令和5年度

8月

摂津市立認定こども園

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です！☀️

連日、厳しい暑さが続いています。暑いからといって冷たい飲み物や食べ物ばかり摂ると、胃腸が冷え、食欲不振の原因になり、夏バテになりやすくなります。主食主菜副菜のバランスに気を付け、様々な食材から栄養をしっかり摂るように心がけましょう。



夏野菜を食べましょう



夏野菜と聞いて何を思い浮かべますか？真っ赤なトマト、つややかな黄色のとうもろこし、深紫のなすなど、夏に旬を迎える野菜は鮮やかではっきりした色の野菜が多いことが特徴です。色とりどりの野菜を目にするだけでも食欲がわいてきますね。

夏野菜はビタミンやミネラルだけでなく水分を豊富に含むため、たくさん動いて汗をよくかく子どもたちの栄養補給、水分補給にもぴったりです。上手に食事に取り入れ、夏を元気に過ごしましょう。

夏が旬の野菜



●水分補給のポイント●

- ①空腹になりにくくなるので、水分補給はお茶や水など甘味のないものにしましょう。
- ②飲み物は冷やしすぎないようにしましょう。
- ③食前に水分を多く摂りすぎると食欲が落ちる原因にもなります。一度にたくさんではなく少量ずつ何度も摂るように心がけましょう。



●水分補給のタイミング●



就寝前 起床時 外遊びの前後 風呂上がり