




8月号

令和5年7月21日発行 緑陽台認定こども園

暑い日が続いていますね。この時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切るために、食事をしっかり食べて、体のリズムを整えましょう。


## こまめな水分補給を！

子どもは遊びに夢中になると、「のどの渇き」に気づくのが遅れ、危険なサインを見逃しがちです。また、室内の冷房の効いたところにいると、水分補給を忘れやすくなります。のどの渇きを感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。すぐ飲めるように常にそばに置いておくのも良いですね。



### 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっぴりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。



## お盆には精進料理を

### 行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

### お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類を中心とした精進料理を食べます。精進料理には、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。