



プリスクレールディゾアンジェ川口戸塚 2022 年 8 月



7 月の食育活動

7 月は夏野菜について知ろう！をテーマに夏野菜はどんな野菜なのか、夏野菜を食べるとどんないいことがあるのかなど詳しくお話をしました！！

たいよう組、つき組、ほし組さんにはクイズを出してみんな元気に答えてくれました！！



いよいよ本格的な夏がやってきました。

水遊びやプール遊びが楽しみですね！！

たくさん遊んでたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！

こまめに水分補給をして熱中症に気を付けましょう。



夏の土用はなぜウナギ？

土用の丑の日は春夏秋冬にあります夏だけうなぎを食べるようになりました。一説には、江戸時代に平賀源内が、夏に売れないウナギを売る為に、この風習を根付かせたとあります。ウナギはビタミン B 群が豊富で疲労回復の効果があり、夏バテしやすい時期に食べるのに適しています。



夏バテ予防

① 食事は量より質を考えて摂る。

食欲がなくても『1 日 3 食』食べれるように、胃に負担のかからない消化の良いものをバランスよく摂りましょう。

② ビタミン B1 を補給する。

夏場はビタミン B1 が不足しがちになり、体力に摂取された栄養をエネルギーに変えられなくなります。

ビタミン B1 を多く含む食品

(豚肉・うなぎ・大豆・ほうれん草) ビタミン B1 はニンニクやニラ、たまねぎと一緒に摂取すると吸収が良くなります。

③ 疲労回復にはクエン酸

クエン酸(レモン・グレープフルーツ・オレンジ・梅干し)は疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。積極的に摂りましょう！

④ 新鮮な野菜をたっぷり摂る。

太陽をいっぱい浴びた夏野菜はビタミン類が豊富！緑黄色野菜を摂りましょう。

⑤ 規則正しい生活をする。

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、睡眠も十分にとって疲れをため込まないように生活リズムを保ちましょう！