

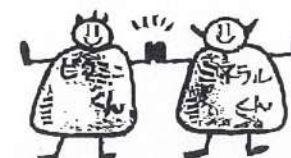
夏の疲れ回復のために

- 1 早寝、早おきで生活リズムをつくる。 2 1日の始まりの朝食を大切に。

パンのみ、牛乳のみでなく、必ずおかずもいっしょに。

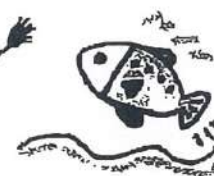


- 3 良質のタンパク質とビタミン、ミネラルを充分にとる。



疲労回復には良質なタンパク質をとりましょう

タンパク質はたまご、肉、魚などにあります。



これから旬のおいしい魚はサバ、アジ、サンマなどです。

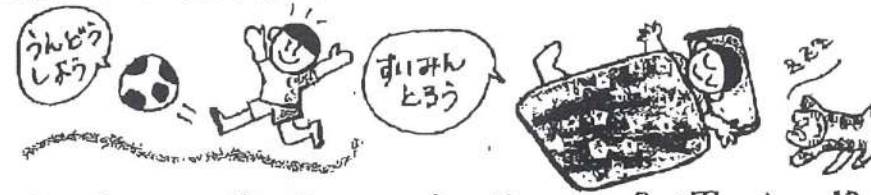


ビタミンB・Cをとりましょう

この時期の野菜のかぼちゃ、大根葉（ただし陽の光を浴びたものは、それ1品でいいですね。さといも、さつまいもなども。



こういった植物性の食べものは、動物性の食べものにはない繊維素があり、胃腸を刺激して、運動や分泌を盛んにし便通をよくします。血液をきれいにしたり、夏やせを回復したりします。そして、栄養をとった後は適度な運動と睡眠が必要ですね。



令和5年8月31日

みのり保育園

食育だより 9月号

★夏の疲れに気を付けて

「厳しい暑さもひと段落」とはいきませんね。まだまだ残暑がきびしいようです。朝夕の風に秋の気配が感じられるようになるにはもう少し時間がかかるようです。

夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体をゆっくり休めることが大切です。夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう。

食と健康のはなし

子どものおやつ

子どもにとっておやつは、1日3回の食事だけでは不足しがちな栄養素をとるための、栄養補給の役割があります。しかし一方では、疲れた心や体を癒し、リフレッシュできる効果もあります。おやつは子どもにとって必要なものとはいえ、食べ過ぎるとむし歯や肥満など様々な悪影響をもたらします。おやつでは、次のことに気を付けましょう。



おやつ1日のあたりの適量

	1～2歳児	3～5歳児
エネルギー (1日の量)	100～150kcal	200～250kcal
回数	1～2回	1回

- ・ 1回の量を決める
- ・ 決められた時間以外にはおやつを食べない
- ・ お茶や牛乳なども一緒にとり、水分補給を心がける