



# 食育だより

## 7月号

とこちゃんおむすび保育園

梅雨が明けるといよいよ夏も本番ですね!

たくさん汗をかく季節になりますが、私たちの体は汗をかくことにより体温を一定に保っています。子どもは大人と比べて体の水分が出ていきやすいため、こまめな水分補給を心がけましょう。

**7月の旬の食材**

スッキーニ・パプリカ  
 おくら・桃・  
 すいか(7月12日以降に提供)

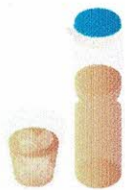
### 旬の食材を食べよう!



四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に旬の食材を味わうことで生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく栄養豊かな時期のこと。夏は体を冷やしてくれるきゅうりやなす、トマトなどを食べて体調を整えていくと良いでしょう。



### 水分補給に適した飲み物とその特徴



#### ・麦茶

ミネラルを含み糖質を含まないため、発汗時やふだん飲む飲料に適します。



#### ・水

ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れることもあります。



#### ・スポーツ飲料

ミネラルを多く含むため発汗時に向きますが、糖質が高いため日常的な水分補給にはあまり向きません。



#### ・牛乳やジュース

カロリーが高いため水分補給にはあまり適しません。おやつ時に飲む、など時間と飲む量を決めると良いでしょう。