

# 食育だより 7月号

夏の暑さもそろそろ本番となりますが、まだジメジメとした日は続きそうですね。こういった気候は疲れやすく、食欲も落ち気味になります。本格的な夏を乗り切るために、規則正しい生活とバランスの取れた食事、水分補給を心がけましょう。

## 適切な水分補給をしましょう！

夏の水分補給は特に大切です。喉が渴いていなくても、こまめに水分（水、麦茶、薄めたスポーツドリンク）をとることが望ましいです。

また、飲み物だけではなく、今が旬の夏野菜（きゅうり、なす、トマト、すいか）も水分をたくさん含んでいるので、積極的に料理に取り入れたり、おやつとして食べるのもおすすめです！

### ※旬の食材※

ズッキーニ パプリカ おくら もも すいか

が、7月に登場します。

まだ食べたことがないお子様は、お家で試してみてくださいね！



## ×××ペットボトルの飲み残しに注意×××

便利で手軽に水分補給ができるペットボトル飲料ですが、口をつけて飲んだ飲み物には菌が入ってしまいます。何かを食べながら飲むことで、食べ物や口の中から菌が入り、飲み物の栄養を利用してどんどん菌が増えていき、時間が経つとペットボトルの中は不衛生になります。また、何日も放っておいたボトルが破裂することもあり、特にこれから暑くなる季節には注意が必要です。もちろん、すぐに何かの病気にかかったり、すべての菌が増えていくわけではありませんが、注意した方が安全です。

きちんと気をつければ便利でおいしいペットボトル飲料ですので、上手に活用しましょう。

<こんなことに注意しましょう！>

- 開けたら早めに飲み切りましょう
- きちんとコップについて飲みましょう
- 部屋や車の中に置き忘れないようにしましょう

