

# 食育だより 8月号

暑い日が続いていますね。気温が上昇し暑い日が続くと、体の水分が失われて熱中症や熱射病になってしまう可能性があります。こまめな水分補給をして、元気に遊びましょう！

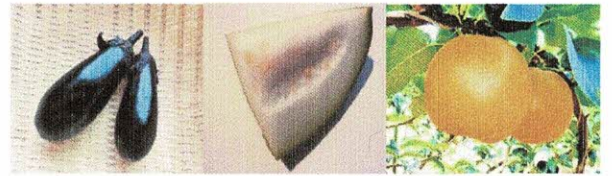


🍏🍎🍏旬の野菜を食べよう！🍎🍏🍏

旬の食べ物は1年を通して一番栄養価が高く、その時期の体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜の多くは、体の熱を逃がしてくれる作用があり、熱中症対策にも効果的です。

8月の献立に **なす、とうがん、なし** が登場します！

まだ食べたことのないお子様は、お家で試してみてくださいね！



## 🌀汗をかいたら水分補給！手作りドリンクの作り方🌀

短時間に大量の汗をかくと、汗と一緒にナトリウムやカリウムも流れ出てしまいます。それを補うために水分と塩分を補給しますが、ここに糖分を入れることで吸収がより良くなります。

### 【材料】

・水 1L    ・塩 小さじ1/3    ・砂糖 大さじ3    ・レモン汁 大さじ2

### 【作り方】

材料をペットボトルなどに入れてよく混ぜ、溶けたら完成！  
レモン汁はお好みで量を加減したり、グレープフルーツやシークワーサーなどの果汁に替えてもいいですね。ぜひ、お子様と一緒に作ってください😊

