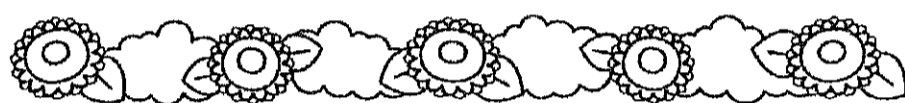
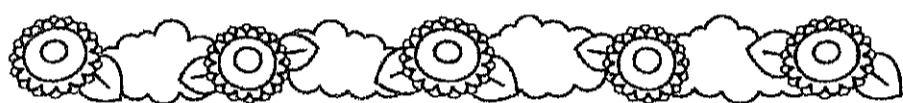


# 食育だより

暑い日が続き、水遊びやプールが楽しい季節になりました。  
この時期に注意したいのが熱中症です。湿度の高い室内でも起  
こります。のどが渇く前にこまめな水分・塩分補給を心がけ、  
体調の変化に気を付けて、暑い夏を乗り切りましょう！

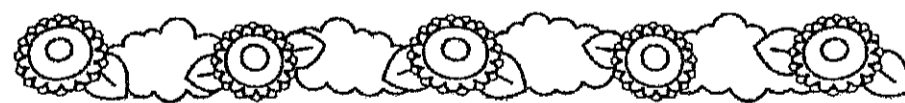
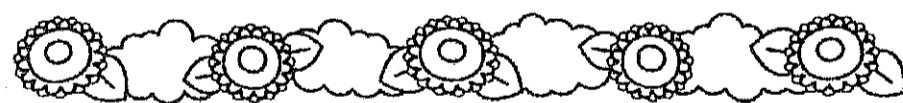


## 夏を元気に過ごすポイント

- 1, 規則正しい食事
  - ・1日3回の規則正しくバランスの良い食事を心がけましょう。
  - ・冷たいつるつる麺だけの食事にならないようにしましょう。
- 2, しっかり遊びましょう
  - ・外遊びの時は帽子と水分補給を忘れずに。
- 3, 十分に身体を休めましょう
  - ・睡眠をしっかりとり、疲れをためないようにしましょう。

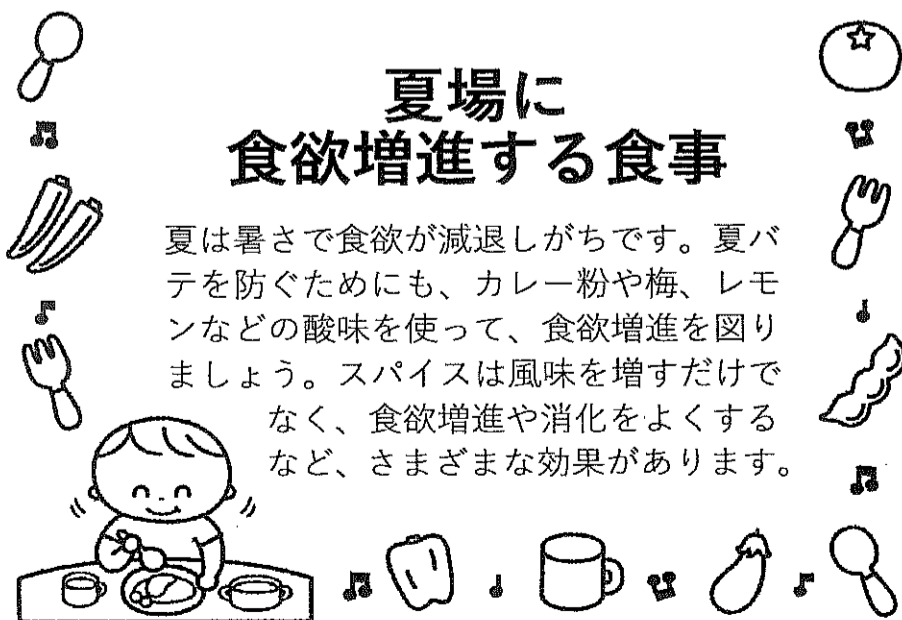
## 夏バテ予防の食事のポイント

- ◎食事は量より質を考えてバランスよく
  - 食欲がなくても主食、主菜、副菜のある食事を
- ◎冷たいものを食べ過ぎないように
  - ジュースやアイスはほどほどにしましょう
- ◎旬の野菜は栄養がたっぷりです
  - トマト、ピーマン、オクラ、ゴーヤ、枝豆など
- ◎ビタミン B1 補給を忘れずに
  - 豚肉、うなぎ、大豆など
- ◎クエン酸の摂取は疲れの回復につながります
  - 酢、レモン、オレンジ、梅干しなど



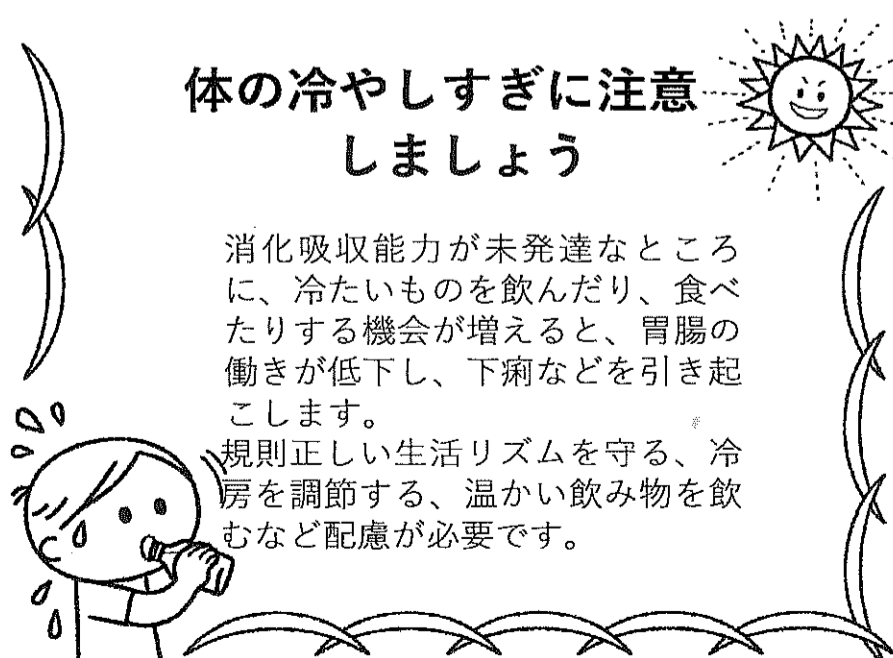
## 夏場に 食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



## 体の冷やしすぎに注意 しましょう

消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを飲んだり、食べたりする機会が増えると、胃腸の働きが低下し、下痢などを引き起こします。  
規則正しい生活リズムを守る、冷房を調節する、温かい飲み物を飲むなど配慮が必要です。





8月 こんだてひょう



2023年

企業主導型保育所OURS baby

Main table with 7 columns: 日曜 (Day/Week), 昼食 (Lunch), おやつ (Snack), 赤: 血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄: 熱や力となる (Yellow: Heat/Strength), 緑: 調子をととのえる (Green: Balance), 栄養量 (Nutrition). Rows 1-31 contain daily meal plans and nutrient data.

Summary table with 2 columns: 1か月の平均栄養量 (おやつ含む) and 1か月の目標量 (おやつ含む). Values include Energy (456kcal/422kcal), Protein (16.9g), Fat (14.6g/11.7g), and Salt (1.3g/1.4g).