



# ぱくぱくだより

ナーサリー にじいろ♥まむ 令和6年7月1日発行 No.27

梅雨が明けると夏本番となります。

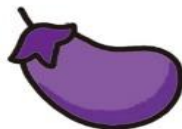
この時期は急に暑さが続き、食欲が低下して水分ばかりとりがちですが、バランスの良い食事をとることもしっかり心掛けて、暑い夏を乗り切りましょう。

## 夏野菜を食べよう



夏野菜には水分が多く含まれていて、体温を下げる働きがあります。汗をかくと失われるミネラルやビタミン類が豊富で、だるさや疲れをとってくれます。簡単な調理方法でおいしく食べられるので、毎日食べると良いと言われています。

- ・トマト : 赤い色に含まれるリコピンは老化防止やガン予防に有効
- ・キュウリ : 身体にこもった熱を取り除く作用がある
- ・ナス : ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれている
- ・オクラ : 独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



## 《6月の食育集会》

6月の食育集会では、「歯磨きの大切さ」を伝えました。食事の後は歯磨きの習慣をつけて虫歯予防に努めていきましょう。



### \* 虫歯を作らない食べ方 \*

- ・おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- ・食物繊維の多い野菜をよく噛んで食べる。
- ・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。



### 冷たい飲み物のとり過ぎに注意しましょう

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲が低下します。子どもには麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

