7月 ぱくぱくだより

ナーサリーにじいろ♡まむ　令和７年７月１日発行　No.39

暑い日が多くなり、いよいよ夏到来です！！
暑さで食欲が低下すると水分ばかり摂りがちですが、しっかりとした食事と十分な睡眠で暑さに負けない心と体を作りましょう。

＜飲み物で熱中症対策を！＞

熱中症の原因の一つに脱水症状があります。
帽子の着用等と合わせてこまめな水分補給を心がけましょう。
熱中症対策に適した飲み物を紹介します。

麦茶　→ミネラルを含みカロリーもゼロ
発汗時におすすめです。

水　→ 発汗時に大量に飲むと体内のバランスが崩れる可能性があります。
日常の水分補給におすすめです。

スポーツ飲料　→糖質が多いため取り過ぎに注意しましょう。

経口補水液
イオン飲料　→体に吸収されやすいため大量の発汗時や脱水症状が見られる際適します。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

- ●トマト・・・赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効
- ●きゅうり・・・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、生体調節機能に優れる
- ●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

※夏野菜を食べて、体を涼しく保ちましょう。

6月の食育集会

6月17日は“虫歯になりやすい食べ物や歯磨きの大切さ”について一緒に学びました。ご家庭でも必ず大人が仕上げ磨きをお願いします。
（歯ブラシの毛先が広がってきたら汚れが落ちにくくなる為、交換しましょう。）

夏バテしないためには、栄養バランスの良い食事が大切です
水分と塩分をしっかり補給することを心がけましょう。
おすすめは、ご飯とお味噌汁の組み合わせです