

食育だより

ピノキオ幼児舎



平成29年度7月



7月7日は七夕ですね。それと同時に今年は小暑しょうしょの日にあたります。二十四節気にじゅうしせつきのひとつの小暑は暑さがどんどん強くなっていくという意味があり、ここから本格的な夏が始まるという合図とも言えます。暑さで体力を消耗しやすい時季、しっかり食べて乗り切りましょう！

夏バテを防ぐ食事のポイント



疲れをためず体調を整えるためにも、十分な睡眠もとりましょう！

そして、出来るだけ朝食はとるようにしましょう！“量より質”が大切です。

夏

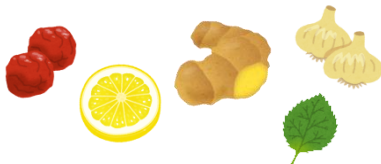
野菜を食べよう！



〈 体の熱とり・水分補給にも 〉

し

よくよく（食欲）を増す工夫を！



〈 香味野菜や酸味で食欲アップ 〉

バ

ランスよく食べよう！



な

っとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！



〈 ビタミンB群を多く含みます 〉

テ

つぶん（鉄分）不足に注意！



〈 鉄分も汗と共に出てしまいます 〉

い

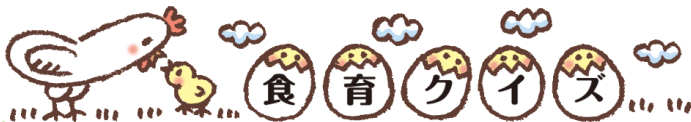
ちょうに（胃腸）に優しい食事の取り方を！



〈 胃腸が弱ります 〉

こまめな水分補給も忘れずに！

糖分が多い清涼飲料水を飲みすぎると、食欲不振や消化不良を招くこともあります。イオン飲料は熱のある時に使用し、普段は水やお茶を少しずつ取るようにしましょう。



Q | 七夕に食べる食べ物は？

①おもち ②そうめん ③豆腐

A 正解は②。そうめんのルーツは中国の索餅（さくべい）という小麦料理で、「7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という言い伝えから、食べるようになったといわれています。



成長に大切な栄養を取ろう

鉄分

鉄分は、血液中の赤血球を作るために必要な栄養素です。赤血球の成分であるヘモグロビンは、酸素を肺から体のすみずみまで運ぶ働きをしていて、不足すると貧血になります。レバー、肉の赤身、魚・貝など、動物性食品に含まれる鉄分（ヘム鉄）は体に吸収されやすいという利点があるので意識して献立に取り入れるといいでしょう。

