



お料理室だより

テラスハウス保育園

いよいよ夏本番！園では、暑さにも負けない子どもたちが元気いっぱいに遊んでいます。しかし気温が高い日が続くと食欲が落ち、体が疲れやすくなります。子どもたちが夏を元気に乗りこえるために日々の生活を見直し、食事のバランスに気をつけましょう。

～夏野菜には水分・ビタミン・ミネラルが豊富～

汗をかくことで失うミネラルは、体内の水分調節をする働きがあり、失うと体内の水分調節がうまく出来ず、夏バテや熱中症を引き起こします。夏野菜を食べることは、不足した水分とミネラルを同時に摂取できるので夏バテ予防にぴったりです。また夏野菜には、ビタミンも豊富に含まれています。暑さによる疲労回復やエネルギー代謝を促進させ、食べたご飯をスムーズにエネルギーに変えてくれる働きがあります。夏野菜をたくさん食べましょう！

夏をのりきるよ！

夏バテ予防に必要な栄養素はこれ！

4つの栄養素を
バランスよく！

たんぱく質

私たちの体を作る栄養素。筋肉の疲労回復、体力の温存を助け、**肉・魚・卵**に多く含まれる。



ビタミンB群

私たちのエネルギー代謝を助ける栄養素。食べたご飯を上手にエネルギーに変える働きをする。**とうもろこし・豚肉・魚介類・豆類**などに多く含まれる。



ビタミンC

暑さによるストレス緩和、疲労回復、免疫力を向上させる。**トマト・ブロッコリー・パプリカ・ピーマン**に多く含まれる。



ミネラル

体内の水分調整をする栄養素。脱水症を防ぐ働きをする。**きゅうり、ナス、オクラ、ゴーヤ**などに多く含まれる。



8月 食育 ミニクッキング

<つぼみ組・ふたば組>

8日(金)	ピーマンに触れてみよう
19日(火)	ズッキーニ・ナスを見てみよう
22日(金)	カレーを盛り付けてみよう
27日(水)	ほうれん草をちぎってみよう

<わかば組>

6日(水)	とうもろこしの皮をむこう
29日(金)	ミニクッキング 「ジャムサンド」

<あおば組>

6日(水)	とうもろこしの皮をむく
8日(金)	ピーマンに触れてみよう
22日(金)	ナスを見てみよう カレーを盛り付けてみよう

