



2024



梅雨が明けると夏の暑さも本格的になってきます。この時期は、食欲が衰え、身体が疲れやすくなります。3食しっかりとした食事と十分な睡眠をとりましょう。また、水分補給もこまめにしましょう。

ひなた保育園

年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る



夏バテしないポイント

- バランスの良い食事を摂る。
- 生活リズムを整え、質の良い睡眠をとる。
- こまめに水分補給を行う。
- 適度な運動をする。
- 冷やしすぎない。



旬の夏野菜を食べよう

野菜は旬の時期が最も栄養価が高く味わいも豊かです。夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでおり、摂取することで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で、熱を持った体を冷やしてくれる働きがあります。

夏場に気になる紫外線から身を守るために役立つ抗酸化作用のあるβカロチンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素を豊富に含んでいるのも嬉しい特徴です。



食事で夏バテ予防！

• タンパク質を含む食材

筋肉や血液を作るもととなり不足すると免疫の低下やスタミナ不足を起こすので意識して摂りたい栄養素です。
肉、魚、乳製品、卵、豆製品など。



• ビタミンB1

疲労回復やエネルギーの代謝を助けます。
豚肉、卵、玄米、納豆、うなぎなど。



• ビタミンC

ストレスを軽減するホルモンを生成する働きがあります。また、免疫力が高まるので、風邪をひきにくくなります。
ブロッコリー、じゃが芋、パプリカ、果物など。



• クエン酸を含む食材

疲労回復や食欲を増進させる作用があります。
柑橘類、梅干し、酢など。



• アリシン

ビタミンB1と共に摂る事で吸収率を高める働きがあります。
玉ねぎ、ねぎ、にんにく、ニラなど。

