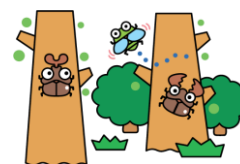
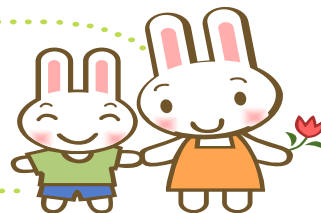




食育だより

ふたばっこ



令和 7年度 8月号

認定こども園

第二双葉幼稚園

栄養士 田中 友子

毎日厳しい暑が続いていますが、夏バテなどしていませんか？
夏バテの原因として、食事が食べやすい麺類に偏ったり、冷たい清涼飲料水の飲みすぎによるビタミン B1 不足があげられます。また、冷たいものばかり食べると胃腸が冷え、食欲の低下や胃もたれの原因になります。主食主菜副菜のバランスに気を付け、様々な食材から栄養を摂り、夏に負けない体を作りましょう。



香りの強い野菜 香りのもととなる「アリシン」がビタミン B1 の吸収を高めてくれます。 ねぎ、にんにく、にら、たまねぎ	すっぱい食べ物 酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。 梅干し、かんきつ類、お酢
ネバネバ野菜 ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。 やまのいも（やまいも）、オクラ、モロヘイヤ	夏が旬の野菜・果物 この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。 トマト、きゅうり、ピーマン、なす、もも、スイカ、きゅうり、ピーマン、なす

ビタミンB1を多く含む食べ物



ビタミンB1には皮膚粘膜を正常に保つ働きと炭水化物・糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると口内炎ができたり、だるさや疲れがとれずに夏バテにつながります。

白米はビタミン B1 が豊富な糠の部分をとってしまうので、玄米や胚芽米の使用も効果的です。水溶性で体内に長時間とどめておけないので、毎日摂ることをおすすめします。

砂糖の摂りすぎに注意しましょう。

暑くなってくると、冷たいジュースやアイスクリーム、スポーツドリンクなど口にする機会が増えてきます。水分補給だけでなく、糖分もたくさん摂取しています。この様な飲み物などに含まれる砂糖の量をステックシュガー（3g）の本数で表すと・・・

お茶・・・0本 スポーツドリンク 500ml・・・8本～10本
オレンジジュース 200ml・・・5本～6本

砂糖を摂りすぎると・・・

- ・糖分が口に残り、虫歯になりやすい
- ・ジュースでお腹いっぱいになり、食事から他の栄養が摂りづらくなる
- ・栄養が偏ってしまい、だるさや疲れの原因になる
- ・甘いものに慣れてしまい、糖尿病などの生活習慣病につながりやすくなる

7/1～8/31「熱中症予防強化月間」です！

熱中症とは、気温や湿度が高い環境下に長時間いることで、体温調整がうまくいかなくなり体内に熱がこもった状態をいいます。気温の高い日が続く7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」にあたり、35℃を超える猛暑日は、特に注意を要します。室内ではエアコン等を適切に使用し、屋外では帽子や日傘で日光から体を守りましょう。更に、室内でも屋外でも水分補給が欠かせません。

●水分補給のポイント●

- ・水分補給は、麦茶や水などの甘くないものにしましょう。
- ・飲み物は冷やしすぎないようにしましょう。
- ・食前に水分を多く摂り過ぎると食欲が落ちる原因にもなります。少量ずつ何度も摂るように心がけましょう。



●水分補給のタイミング●



就寝前



起床時



外遊びの前後



風呂上り