

食育だより

令和4年8月 新川崎みらいのそら保育園

真夏の陽ざしが照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫も大切です。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

夏バテ予防の食事

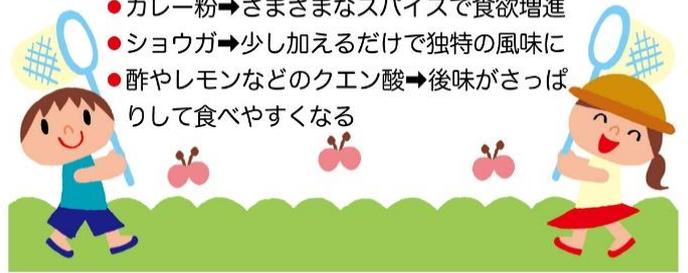
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



食育活動

積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
（肉、魚、レバーなど）



●非ヘム鉄
（ホウレンソウ、小松菜、納豆など）



コロナウイルス感染防止の為、給食中もマスクの着用をしています。乳児クラスでは子ども達に咀嚼の方法を「もぐもぐ、ごっくん」と声を掛けながら口元が見える透明マスクを着用する事で職員の口の動かし方を視覚的に伝える事で咀嚼の発達を促しています。