







令和元年
ながさわ保育園

暑い季節がやってきます。これからの季節は、食生活が乱れて夏バテになりやすいです。


毎日、朝ごはんをしっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう♪

また、しっかり水分を取って熱中症にならないように気を付けましょう！

◇美味しい夏野菜を食べよう◇

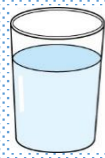
| | |
|---|---|
|  | ナス 余分な熱を取り、血のめぐりをよくする |
|  | ピーマン 血をサラサラにする 疲労回復効果が高い 整腸作用もあります。 ビタミン類が豊富で、美容効果も |
|  | トマト 食欲増進、水分がたくさん含まれているため、のどを潤してくれる。 ビタミンCが豊富 |
|  | きゅうり 利尿作用がある。余分な熱、塩分をとる。 のどを潤し、ほてった体を冷やしてくれます。 |

正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう



「のどが渴いた」と感じる前に
こまめに飲む

水かお茶がよい
汗がたくさん出たときは
スポーツドリンクも良い



1回コップ一杯ほどを数回に分けて
少しずつ飲む

5~15℃が適温
冷やし過ぎないようにね！

健康おやつ
の
選び方

砂糖や油の
取り過ぎ

チェンジ

カルシウムやビタミン
などの栄養を補える

