







令和3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



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！

水分補給に何を選んでいますか？

おし歯になりやすい ←

→ おし歯になりにくい



哺乳瓶で飲む
ジュースやスポーツ飲料



炭酸飲料



乳酸菌飲料



スポーツドリンク



100%果汁



牛乳



麦茶



お茶

暑い季節になりました。歯のために、水分補給は