



平成 30 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◇

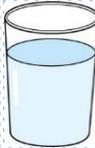
	ナス 余分な熱を取り、血のめぐりをよくする
	ピーマン 血をサラサラにする 疲労回復効果が高い 整腸作用もあります。 ビタミン類が豊富で、美容効果も
	トマト 食欲増進、水分がたくさん含まれているため、のどを潤してくれる。 ビタミンCが豊富
	きゅうり 利尿作用がある。余分な熱、塩分をとる。 のどを潤し、ほてった体を冷やしてくれます。

## 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

