



たねのきっちゃんから

令和4年8月
ちいさなたね保育園

いよいよ夏本番!!暑い日が続くと体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調を崩しやすくなります。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめに取りるように心がけましょう。

不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりとしたものになりがちですが、そればかりではスタミナが心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると夏バテでさまざまな症状がでてしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。



夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにもカレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化を良くするなどさまざまな効果があります。



～今月の郷土料理～

愛知県の郷土料理「小倉サンド」です。



今月の食育

0, 1歳児 果物の匂いを嗅いでみよう

2, 3, 4, 5歳児 9日 焼きそば

8月の予定

1日おやつに救給カレー(非常食)を提供します。

