



令和7年7月 たかおかこども園 あつはらこども園

じめじめとした湿気の多い梅雨から、夏本番へと向かう7月。 夏を乗り切るために、しっかりと栄養と睡眠をとって 暑さに負けない体をつくっておきましょう。



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあり ます。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も 豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡 単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく 毎日食べましょう。

- ●トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止 やガン予防に有効
- ●キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、 アルコールの代謝を促す
- ●ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバラン スよく含まれ、生体調節機能に優れる
- ●オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロ ル低下作用があり、体力増強に有効

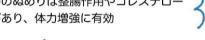


熱中症対策を!

熱中症は、夏の強い日差しの下での激 しい運動や作業中だけだなく、室内で 起こることもあります。こどもは、身長 が低いため、地面との距離が近く、日 光の照り返しの影響を受けやすくなり ます。



体感温度は、大人の顔の高さで32℃ の時、こどもの顔の高さでは35℃く らいあるといわれています。のどの渇 きを感じなくても、こまめに水分補給 することが大切です。





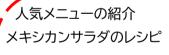












材料(4人分)

・油

・トマト 120 g

・きゅうり 80 g

・コーン 40 g

・黄ピーマン 20 g

8 g

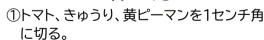
・しょう油 8 g

・酢 8 g

・砂糖 8 g







②調味料を混ぜておく。

③全ての材料を入れ混ぜておいた調味料 と合わせる。

4完成。

※調味料はこどもに合わせて調節 してください。



