



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ール低下作用があり、体力増強に有効



水分補給で 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でなく、室内で起こることもあります。こどもは、身長が低いと、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。



人気メニューの紹介

メキシカンサラダのレシピ

材料(4人分)

・ トマト	120 g
・ きゅうり	80 g
・ コーン	40 g
・ 黄ピーマン	20 g
・ 油	8 g
・ しょう油	8 g
・ 酢	8 g
・ 砂糖	8 g

作り方

- ①トマト、きゅうり、黄ピーマンを1センチ角に切る。
- 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。

