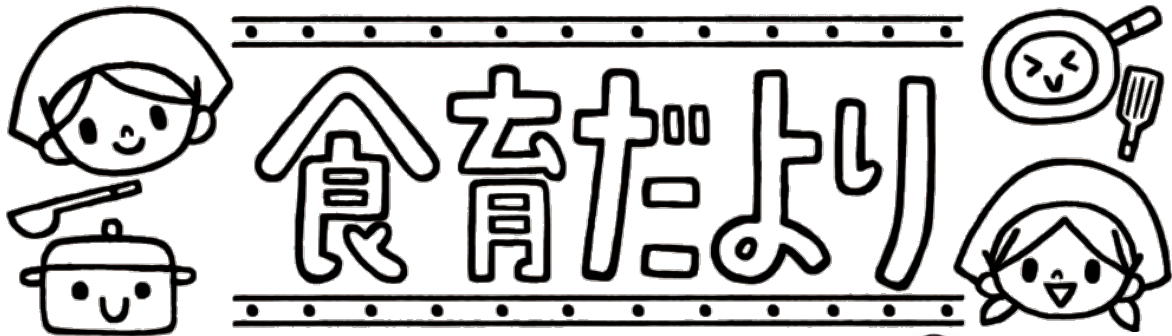




8月は、海遊びやプール遊び、旅行などでお出かけをするご家族も多いことと思います。自然に親しみ、様々な体験を通して成長した子どもたちと会えるのを楽しみにしています。

また、海やプールといった水遊びや外遊びの際には、水分補給だけでなく、休息も取りましょう。WBGT(暑さ指数)を確認しつつ、時間を区切りながら楽しく遊びましょう。



今月の郷土料理(13日)

うちなー天ぷら(沖縄)

今月の食育の日(19日)

夏バテ予防メニュー



水分補給のススメ

スポーツ飲料や経口補水液、様々な飲み物がありますが、基本的には麦茶や水で良いと言われています。しかし、激しく動くスポーツや脱水症状が見られる場合は、スポーツ飲料や経口補水液を活用しましょう。

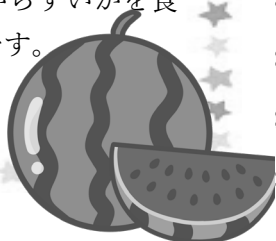


すいかのうわさ…

夏の果物といえば…すいか！ですが、食べている時に、つい種を飲み込んでしまった！という経験はありませんか？「種を食べると、お腹から芽が出る」「盲腸(虫垂炎)になる」という噂を聞いたことがある人もいると思いますが、実は…これらは迷信と言われています。

すいかの種の外側(種皮)はとても硬く、つい飲み込んでしまっても消化されずに体の外に出るそうです。

口の中で種を取り除きながらすいかを食べるというのも一つの経験です。ぜひご家族みんなで旬のすいかを楽しんでください。



や(8)さ(3)い(1)の日

暑い日が続くと、食欲が落ちたり、疲れやすくなったりします。夏を元気に過ごすには、一日三食を基本に、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

夏が旬の野菜には、トマト、とうもろこし、ナス、ピーマン、オクラなどがあります。夏野菜には水分やビタミン、ミネラルを多く含み、汗をかきやすい夏の身体をサポートしてくれます。

また、熱いからといって冷たい飲み物や食べ物ばかりとっていると、食欲が落ちてしまうことがあります。こまめな水分補給を心がけながら、旬の野菜や肉・魚、卵などもバランスよく食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう！！

