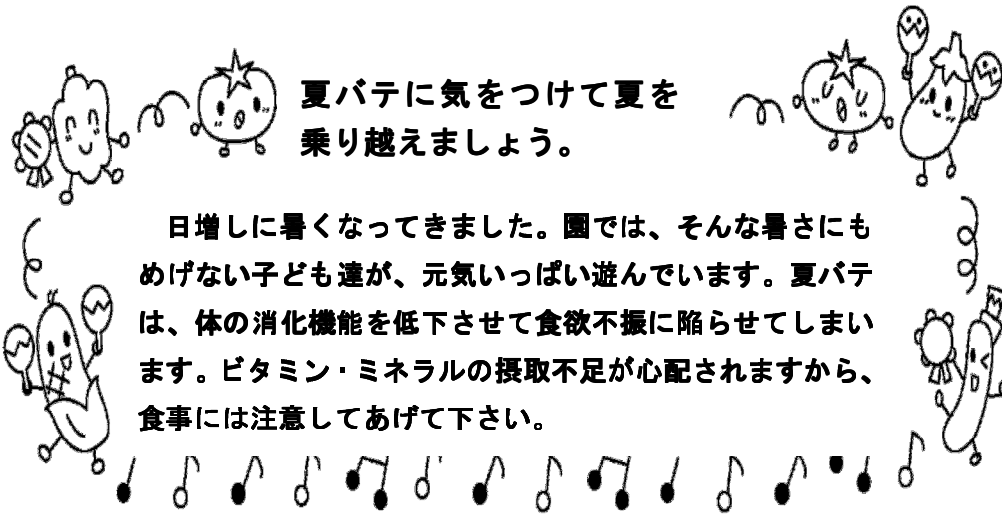


# ☆Kitchen letter☆

H31年7月 栄養士 中山 綾佳

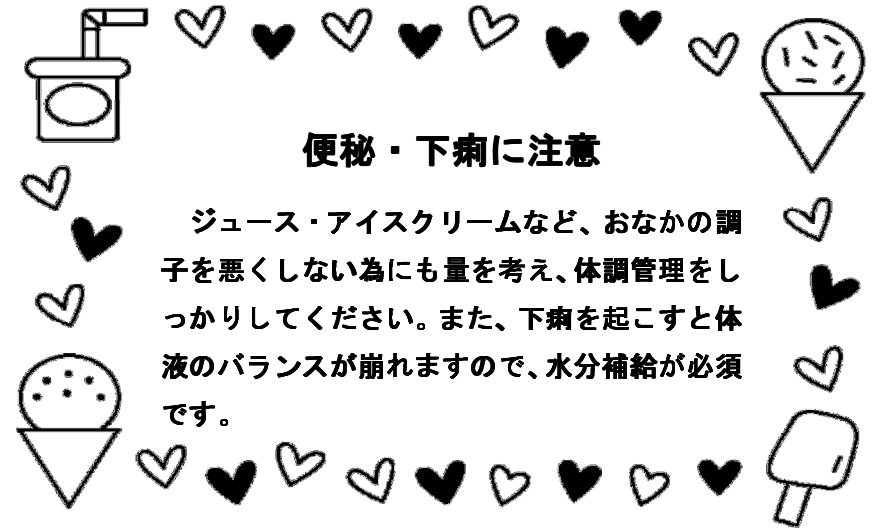


夏バテに気をつけて夏を乗り越えましょう。

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子ども達が、元気いっぱい遊んでいます。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。

## 美味しい夏野菜をたくさん食べましょう！

- 「きゅうり」… 利尿作用、余分な熱をとる、余分な塩分をとる、のどを潤す
- 「ピーマン」… 血をサラサラにする
- 「トマト」… 食欲増進、余分な熱をとる、のどを潤す
- 「なす」… 余分な熱をとる、血のめぐりをよくする、利尿作用
- 「レタス」… 余分な熱をとる、血のめぐりをよくする
- 「スイカ」… 体を冷やす、のどを潤す、利尿作用
- 「トウモロコシ」… 胃腸の調子を整える



## 便秘・下痢に注意

ジュース・アイスクリームなど、おなかの調子を悪くしない為にも量を考え、体調管理をしっかりしてください。また、下痢を起こすと体液のバランスが崩れますので、水分補給が必須です。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

