

きまた 食育だより

皆さんこんにちは！連日暑い日が続いており今年は気温が 40 度に達する日も出てくるのではないかとされています。この暑さに負けないようにたくさん食べて、しっかり睡眠をとって乗り越えましょう！お子さんは夏休みでお菓子やアイス、ジュースを食べる場面が増えるのではないかと思います。お口の中に食べ物が残っている時間が長いとすぐに虫歯になってしまいます。はみがきをする習慣をつけ虫歯対策をしっかり行いましょう！



夏バテ防止！もりもり食べよう！

私たちは自律神経の働きにより暑さを感じ、汗をかき熱を放散し、体温を一定に保っています。夏バテは室内外の温度差などにより自律神経が乱れ、だるい、食欲がない、疲れやすい、寝不足などの夏の暑さによる体調不良のことを言います。

【夏バテを防止するには？】

- ◎体の冷やしすぎに注意して室内外の温度差をできるだけ小さくする。
- ◎生活リズムを整え質の良い睡眠をとる
- ◎適度な運動
- ◎こまめな水分補給
- ◎栄養バランスの良い食事を摂る

【夏バテを防止する食品は？】

夏はのど越しの良い麺類を食べる機会が増え炭水化物に偏りやすくなります。不足しがちなタンパク質やビタミンを意識して取りましょう！

ビタミン B1→うなぎ、豚肉、玄米、大豆

旬の野菜→トマト、ゴーヤ、枝豆、ナス

食欲増進効果→カレー粉、ニンニク、シソ、しょうが

ねばねば→オクラ、ながいも、納豆

冷たい物の食べ過ぎ 飲みすぎに注意

暑い日が続いており冷たい物がおいしく感じる時期ですね！

ですが冷たい物の摂りすぎは、注意が必要です。体やおなかを冷やしてしまうとさまざまなトラブルを招きます。また、冷たくて甘い食べ物は暖かい甘い食べ物より砂糖がたくさん入っています！冷たくて甘いアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



はみがきキャンプ 空き枠出ました!!!

小学生が月に 1 度、集団で歯磨きのやり方やお口育てトレーニングを行っています。“お子さんから歯医者に行くのが楽しい”のお声たくさんいただいております😊

第四火曜日で 3 枠空きが出ましたので詳しく聞きたい方はお問い合わせいただくかスタッフまでお声掛けください！