



毎日、暑い日が続きいよいよ夏本番ですね！  
夏といえば、花火や水遊びなど、この時期ならではの楽しみがいっぱいです。

汗をかきやすく、体力の消耗が激しいこの季節は、水分補給に気を付け、十分な休養・睡眠を心掛けて毎日を楽しく過ごしましょう。



きりん、らいおん組さんと園で採れたピーマン、ミニトマトを使ってピザクッキングをしました。

子ども達は、野菜を切ったり、自分で食べるピザを工夫して盛り付けたりみんな楽しそうでした♪



### 夏の水分補給はいつするの？

#### 1.のどが渇く前

軽い脱水症状になってしまうと、のどの渇きを感じにくくなってしまいます。  
のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。



#### 2.入浴前後と起床前

水分をこまめに摂取する事で体内をめぐる血液量が安定し健康維持が出来ます。

#### 3.運動時

運動をする前にまずコップ1杯ほどの水分補給をしておきましょう。運動中は15～30分ごとの水分補給がオススメです。

### 旬の食材を食べよう♪



夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私達の身体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューに上手に取り入れてみましょう♪

- きゅうり、ナス...体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用もあります。
- トマト...βカロテンやビタミンCが多く含まれ美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果もあります。
- えだまめ...ビタミンB1やC、カリウムが豊富で、汗で流れ出たカリウムを整える働きがあります。
- うなぎ、あなご...ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果があります。
- あじ...骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含みます。