



梅雨が明け、暑い夏がやってきましたね。

この時期は暑さにより食事の量が減り、冷たい食べ物・飲み物と偏りがちになってしまいます。暑さに負けず元気に健康で乗り切るために、毎日バランスの良い食事を心がけましょう！

## 夏を元気に過ごすためには…

### ・朝食は一日元気のスイッチを ON に



夏だけに限らず、朝食をきちんと摂ることは、その日一日を元気に過ごすスイッチを ON にします。暑さで食欲がわかない時は、汁物やスープなどから始めましょう。

なにか少しでも食べる習慣が身に付くと、自然と朝食が食べられるようになりますよ。

### ・主食だけの献立に+αを



食欲の低下から、食べやすい素麺などの麺類だけで食事を終わらせてしまうことがあります。しかし麺類だけの食事では栄養が偏り、ますます夏バテを引き起こしてしまいます。

炭水化物だけではなく、しっかり肉・魚・卵・豆腐などのタンパク質、野菜・果物などのビタミン類も一緒に摂りましょう。

### ・水分をしっかりこまめに



暑さで自分が気づかないうちに脱水症状になっていることがあります。

のどが渴いていなくても、1時間に1～2度など時間を決めて水分をこまめに摂ることを心がけましょう。しかし、つつい冷たいジュースや甘味を口にしてしまいがちですが、食欲を低下させてしまうので注意しましょう。

## 7月の食育活動

### ☆ゼリー作り（もも組）

はじめてのクッキングでゼリーを作りました。透明のカップに各々好きな果物、星やハートに型抜きをした寒天、キラキラのアラザンなどを入れたゼリー。しかも1人2個！！

自分たちが作ったゼリーを前に「可愛いー。美味しいー」と言いながら、あっという間に2個完食しました。

### ☆ピーラー（れもん組）

れもん組、今年のはじめてのクッキングです。第一回目のクッキングはピーラーを使って人参の皮むきです。

はじめて？とは思えないくらい、とっても上手に！あっという間に！人参の皮をむくことができました。