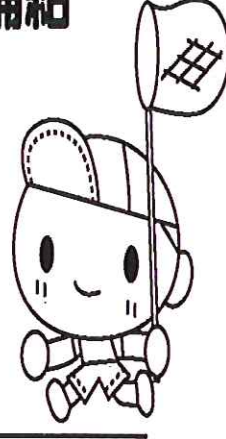


たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

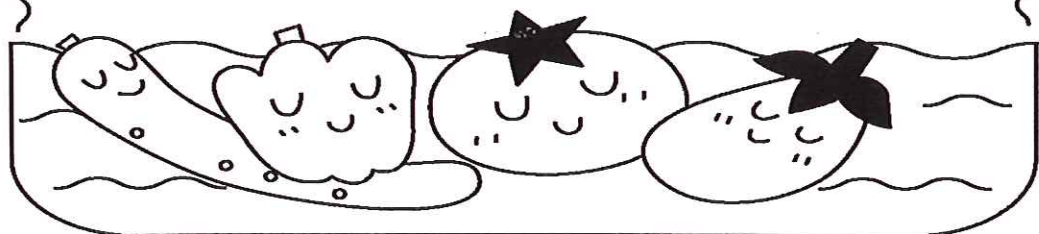


今月のテーマ

あつさにまけないよう、きそく^{しよく}た^ただしい^いしよ^くじ^をしまし^ましょう

1 夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



夏を元気に過ごすポイント



な なんでも食べて夏バテ知らず

インスタント食品や、単品の食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。

つ めたいものは、ほどほどに・・・

冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分のとりすぎになるものもあります。

の おなら、麦茶か水、牛乳を……

水分補給は、水やお茶類、牛乳がよいでしょう。

し ぼう、塩のとりすぎに注意！

スナック菓子や、ファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。

よ くかんで食べましょう。

よく噛んで食べると、胃に良いだけでなく、食べすぎも防げます。歯や歯ぐきも丈夫になります。

< だもの、やさいを食べましょう

体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

じ かんを決めて、1日3食

朝、昼、晩の3食、きちんと食べましょう