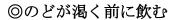


2022 年 7 月 1 日 社会福祉法人 尚徳福祉 保土ケ谷保育園

まもなく暑い夏がやってきます!梅雨明けが近づいて、日差しが暑くなってきました。 急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事と睡眠はしっかり摂り、水分補給もこまめにしましょう。

水分補給を見直してみましょう!



のどが渇いたと感じた時にはすでに体の水分は不足しています。

◎少しずつこまめに飲む

一度にたくさん摂ると胃腸に負担がかかってしまいます。一度に飲む量はコップ一杯程度が、 適していると言われています。

◎ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意

ジュースやスポーツドリンクには、糖分がたくさん含まれていて虫歯や肥満の原因にもなります。普段の水分補給は水やお茶にしましょう。

とうもろこしは今が旬!



一般的に食べられているとうもろこしは、スイートコーン(甘味糖)といわれ、 みずみずしく甘みが強いタイプです。

主な成分は糖質ですが、ビタミンB群、ビタミンE、カリウム・マグネシウムなどのミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。

自然な甘みがあり、腹もちもよいので夏のおやつに最適です。

食欲が落ちた時のエネルギー補給にもなります。

子ども達が大好きなとうもろこしですが、皮のついた丸ごと一本長いひげや 緑の皮を見たことがない場合もあるでしょう。

実際に見て触ってぜひご家庭でも皮むきにチャレンジし、楽しんで味わって みてください。