



2025 年度 8 月 1 日 発行
社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園 与那原ベアーズ 1

真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。

身体に大切なカルシウム



カルシウムの 99%は骨や歯を作っています。残りの 1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。
例えば、唾液に含まれるカルシウムは歯の表面に付着し、歯を修復する。また、神経の伝達を助ける。心臓の鼓動を一定に保つ。止血する。など命にかかわる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗鬆症になる恐れがあります。子どものときから積極的にカルシウムを摂りましょう。

冷たい物の食べすぎ、 飲みすぎに注意！

暑いとつい食べてしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やし様々なトラブルを招きます。

特にジュースやアイスクリームには、砂糖が多く含まれているので、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



夏バテ予防の食事



暑い日が続くと体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

【夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素】

- タンパク質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミン C（野菜・果物）
- ビタミン B1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

【落ちた食欲を取り戻す味付け】

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

8 月 31 日は野菜の日



厚生労働省では、日本人の野菜摂取量の目標を 1 日 350 g としています。

1 歳～6 歳の摂取量は 180～270 g で、キャベツで例えると、約 1/4 玉分です。このうち、1/3 以上は緑黄色野菜で摂る事が推奨されています。

※代表的な緑黄色野菜（90 g）…かぼちゃ 1/16 玉・人参 2/3 本・ほうれん草（茹でる前）1/2 束・トマト 1/3 玉



しょうきのならべかた



しゅしょくはひだり、しるものはみぎ、はしは、てまえだよ

