



梅雨の季節がやってきました。暑い日があるかと思えばまた寒くなったりと、寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。

はじめじめと湿度が上がってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

よくかむことの効果

体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。
下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

★6～8月が旬の食材★

- ・きゅうり
- ・とうもろこし
- ・トマト
- ・ゴーヤ
- ・ピーマン
- ・えだまめ
- ・なす
- など…