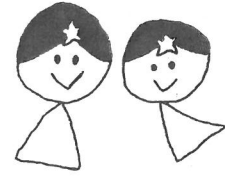


きららほいくえん

H.30.7.1

7月



7月7日は七夕の日です☆

七夕には笹に飾りつけをしますが、それには意味があることを知っていますか？『織姫と彦星』は仲の良い二人のように永遠に愛が続きますように、『なすやきゅうり』は豊作になりますように、『輪っなぎ』は一瞬の夢が消えず繋がりますように、『短冊』は願いが叶い、字が上手になりますように、『ちょうちん』は短冊を明るく照らしてくれますようになどです。一人ひとりの思いがたくさん詰まった短冊！みんなの願いがお星さまに届くといいですね。今年の七夕、晴れますように★



暑い夏を元気に過ごすために

ポイント1

1日3食バランスよく

夏休みは、朝・昼・夕のリズムやバランスが乱れやすくなります。「主食・主菜・副菜・汁物」のそろった食事を心がけましょう。特に朝ごはんは、1日の始まりとなる食事です。

ポイント2

冷たい物のとりすぎ注意

暑さが厳しいと、ジュースやアイスなど冷たい物についつい手がでてしまいます。冷たい物をとりすぎてしまうと、おなかをこわしたり、食欲がなくなったりするので注意しましょう。

ポイント3

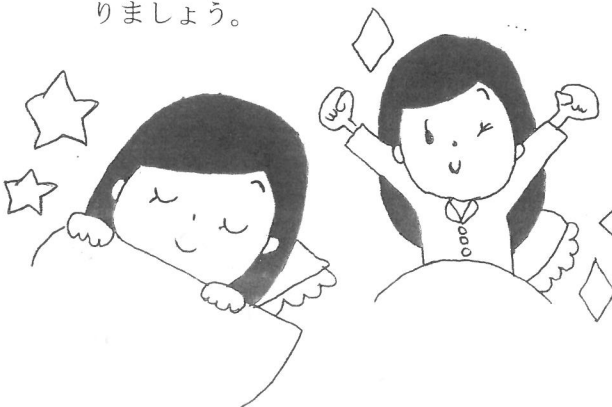
こまめな水分補給

暑い時や運動した後には汗をかきます。そのまま長時間水分をとらないでいると、体温調節がうまくできず「熱中症」になってしまいます。暑い時にはこまめな水分補給をしましょう。水分補給には、水や麦茶など糖分を含まない物、運動時には、スポーツドリンクをとりましょう。

ポイント4

旬の野菜を食べよう

トマトやきゅうり、なす、ピーマン、枝豆など夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、この季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。色とりどりの野菜を食べて、夏バテ知らずの元気な体を作りましょう。



早寝早起きをして、栄養バランスの良い朝ごはんを食べることは、心身の健康や体内での消化吸収、栄養素の代謝などの栄養機能を伸ばすことにもつながります。今一度、家族全員で毎日の習慣を見直して健康を目指しましょう。