

8月

## たのしく食べよう

さんさん保育園

いよいよ夏本番。暑さで体がだるくなったり、食欲も低下しやすい季節ですが、たくさん遊び、いっぱい食べて、そして休息もとりながら、夏を元気に過ごしていきましょう。

## 夏を元気に過ごすにはビタミンB1をとりましょう



令和元年に行った「国民健康・栄養調査報告」によると、日本人のビタミンB1摂取量は不足しているという結果が出ています。特に夏場は、汗をかいたり、疲労を追い出すために体の中ではビタミンやミネラルが多く使われます。特にエネルギーを作り出す**ビタミンB<sub>1</sub>**はこの時期しっかり摂りたい栄養素です。

ビタミンB1は、動物性の食品なら豚肉、植物性の食べ物なら穀物などに多く含まれます。

## ビタミンB1を多く含む食品



豚肉



うなぎ



枝豆



豆腐



オートミール



玄米



卵黄



たらこ



落花生



ごま



切干大根



## 熱中症予防の水分補給に牛乳やスイカをとりましょう



## 牛乳

汗は血液の水分から作られています。汗をかくことにより体温を調節しているため、血液の量を増やすと**熱中症予防**になります。

汗で、ミネラルが失われるため、ビタミン・ミネラル・たんぱく質が豊富な**牛乳**は、夏の水分補給にピッタリです。

水やお茶と一緒に牛乳も取り入れてみましょう。



## スイカ



水分が多いスイカは、体内の水分補給、果糖がエネルギーに変わりやすい点から、夏のエネルギー補給として役立ってくれます。

また、ほてった体の熱を冷ましてくれること、汗で流れやすいカリウムなどのミネラル補給もできるので**熱中症予防**に効果があるといわれ、スポーツドリンクと同じ効果が期待できます。

熱中症は、夏の暑い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。喉が渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要になります。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れていきたいですね。

## 8月31日は「野菜の日」



野菜『や(8)さ(3)い(1)』と読む語呂合わせから、8月31日は野菜の日に制定されました。栄養たっぷり美味しい野菜のことをもっと知ってもらい、たくさん食べてもらうことを目的としています。

子どもの1日の野菜摂取目標量は、**180g~270g**、このうち1/3以上は緑黄色野菜で摂ることを推奨されています。

