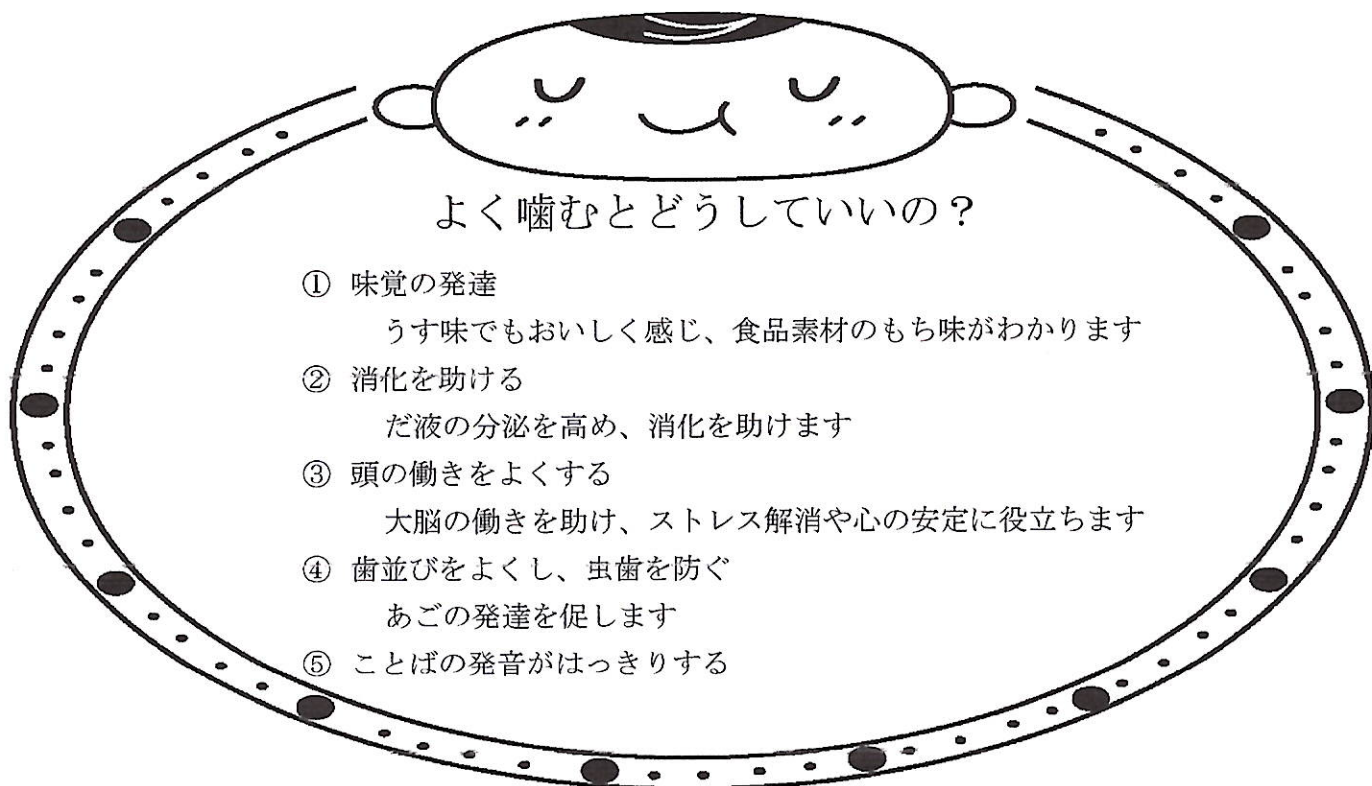




令和6年8月

梅雨が明け、夏本番となりました。こまめに水分を摂り、熱中症に気を付けましょう。  
注意したいのが、冷たい飲み物の飲み過ぎです。それにより食欲がなくなり食事をきちんと摂れなくなってしまう子も多いようです。糖分の多い飲み物には気を付けましょう。そして喉ごしの良い料理も多いですが、よく噛んで食べましょう。



### よく噛むとどうしていいの？

- ① 味覚の発達  
うす味でもおいしく感じ、食品素材のもち味がわかります
- ② 消化を助ける  
だ液の分泌を高め、消化を助けます
- ③ 頭の働きをよくする  
脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます
- ④ 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ  
あごの発達を促します
- ⑤ ことばの発音をはっきりする

**朝ごはんを食べて**  
**夏バテを吹き飛ばそう**

●早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりと作りましょう。  
●朝ご飯を食べましょう。  
●タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。



### 〈夏に適した食べ物〉

- ・トマト、レタス、なす、胡瓜、セロリ、冬瓜、ゴーヤなどの夏野菜は体を冷やしてくれます。
- ・豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、ゴマにんにくなどはビタミン B<sub>1</sub> の多い食材で、体の疲れをとってくれます。

これらの夏野菜やビタミン B<sub>1</sub> を多く含む食材を摂りいれ、夏をのりきりましょう。