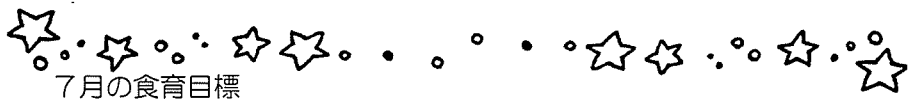




社会福祉法人
虹福祉会 富士こども園
2019年7月24日(木)

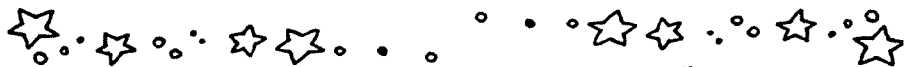


7月の食育目標

「生活リズムと食について考えよう」

だんだんと暑さもまってきましたね。今月は、どうすれば暑い夏を元気に過ごせるか、健康と食べ物について一緒に考えました。

生活リズムを整え、夏バテをしない体にしていきましょう。



元気なからだはどうやって作るの？



1.早寝早起きをしよう！

1日のリズムを正しく刻め、十分な睡眠により昼間も活動的に過ごせます。

2.水分補給をしよう！

普段の水分補給にはほうじ茶や麦茶を選び、こまめに飲みましょう。



3.朝ごはんを食べよう！

味覚・嗅覚への刺激がほどよいウォーミングアップとなり、脳と体を目覚めさせます。

4.様々な食べ物を食べよう！

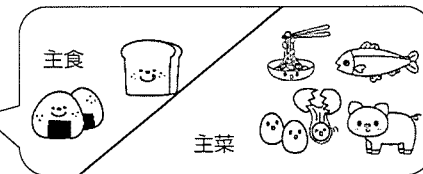
主食・主菜・副菜をそろえて夏バテしない体にしましょう。



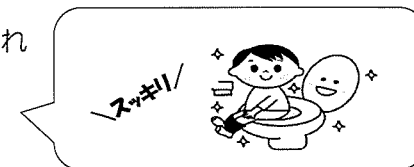
朝ごはんを食べるとどんないいことがあるの？



・主食は脳が働くエネルギー源となり、主菜（タンパク質）を食べて活動に必要な体温を上昇させる！

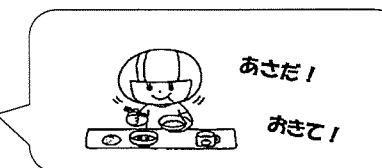


・朝ごはんを食べることで腸が刺激され**排便**につながる！



・生活習慣病の**予防**につながる！

・口を動かし飲み込むことで視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚が刺激され**脳と体を目覚め**させる！



土用の丑の日



今年7月27日が夏の丑の日です。「土用」は立夏、立秋、立冬、立春直前の約18日間の期間を示す言葉でその期間におとずれる丑の日を「土用の丑の日」と呼ぶのです。土用の丑の日といえば夏のイメージが強いのではないのでしょうか！土用の丑の日に食べる鰻は栄養豊富なので夏バテ防止にピッタリの食材といえるでしょう。



8月の食育目標



「おやつを上手に摂ろう」

給食とおやつの役割や量、どんなおやつがいいのかを知り、上手におやつを摂りましょう。