



初夏からの健康対策

私たちの体は、夏には夏の体、冬には冬の体になります。
夏でも冬でも体温を一定に保つように、体が機能します。

- 暑い夏 … 熱を逃さうと手足の末梢血管が開きます。
 - 寒い冬 … 血管がギュッと縮まて熱を逃せないようにします。
- 季節の変わり目は体の夏モードと冬モードの切り替えの時期。
変わりやすい気候や温度の変化に体がついていけず、体内の
バランスが崩れてしまう

スムーズに夏の体に移行するために

☆ なるべく冷房に頼らない
夏モードへのスムーズな切り替えのために
体温の変化を感じるようにしましょう!
* 熱中症予防のため、無理はしない事!!

☆ たんぱく質や脂肪のある
食事で夏を乗り切る体力を
つけておきましょう♪
ジュース、アイスばかりはX

☆ 生活リズムを整えよう!
寝、起きをして朝ごはんを食べましょう。
朝ごはんは(日の活動エネルギーになります)



夏の食事のポイント

夏は体に暑さがこもり、たくさん汗をかくとエネルギーを
つくり出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。
また暑くて食欲が出ないこともあります。

夏のおすすめの食品はたくさんビタミンB群が含まれている豚肉です。
夏野菜にはビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。

しっかり食べて、
元気に楽しい夏を
過ごしましょう!!!



レシピ紹介

夏野菜カレーライス

【材料】幼児1人分

米	50g
豚肉	25g
かぼちゃ	35g
なす	10g
ピーマン	8g
にんじん	10g
玉ねぎ	20g
しょうが	にんにく…少々
カレールウ	17g

8月

【作り方】

- ① かぼちゃ、なすはまだらに皮をむいて、
ひと口大に切る。にんじんはいちょう切り、玉ねぎはざく切り、ピーマンは太めの千切りにする。
- ② にんにく、しょうがはみじん切りにして肉、野菜を炒める。
- ③ ②に水を入れ、煮たあとカレールウをだし汁で
といて入れる。
- ④ 炊いたご飯にかける。

