



## 令和6年8月キッズだより

毎日暑いですね！プールに海水浴、せみ取り等、子供たちは屋外で元気いっぱい遊んでいます！  
冷たい飲み物や食べ物が欲しいですね～、でも摂り過ぎると食事が摂れなくなり、  
夏バテの原因になります。お肉や魚などの蛋白質と一緒に納豆やおくら、なめこやめかぶなどの  
ネバネバ食品も上手に食べて暑い夏をのりきりましょう！  
生活リズムが壊れると体調を崩しやすくなります。必ず朝食は摂りましょう！

### 8月献立のポイント

\* 沖縄の夏野菜、モーウィ、冬瓜、ゴーヤー、おくら、へちま、すいか、パイン  
暑い夏でも食べやすい食材を多く取り入れてます。



### 今月のおすすめレシピ～ ゴーヤージュース

苦瓜（正味）	100g	① ゴーヤーをきれいに洗い、カットせず、そのまま
はちみつ	20g	緑色の部分だけおろし金ですりおろし、こす。
ヨーグルト	30g	② ①のゴーヤーとはちみつ、ヨーグルトをよく混ぜる
りんごジュース	500cc	③ ②にりんごジュースをまぜて出来上がり～

\* はちみつとヨーグルトを入れると飲みやすくなります！！

\* 夏の疲労回復や便秘解消、ビタミンcも豊富。沖縄の夏には欠かせないゴーヤー。  
ジュースにすると子供達も摂りやすくなるかな？

### ★夏を元気に過ごすには・・・



#### なんでも食べて夏バテ知らず

インスタント食品や単品の食事はなるべく控え多くの食品を摂るように心がけましょう。

#### つめたいものは、ほどほどに・・・

冷たい物を摂りすぎると、お腹を壊したり、アイスクリーム等は糖分の摂り過ぎになります。

#### のむなら、水か麦茶、牛乳またはスポーツドリンク！

水分補給は水。他に飲むなら麦茶や牛乳、大量の汗をかいたらスポーツドリンク。

#### し脂肪と塩分の摂り過ぎに注意！！

スナック菓子やファストフードを食べ過ぎないようにしましょう。



#### よくかんで食べましょう

よく噛んで食べると胃に良いだけでなく食べ過ぎも防げます。歯や歯茎も大丈夫になります。

#### くだもの・野菜を食べましょう

体の調子を整えるビタミン・ミネラル、腸の運動を活発する食物繊維が豊富に含まれています。

#### じかんで決めて1日3食

朝・昼・晩の3食は、きちんと食べましょう。