

食育だより

体の中の

R5. 7. 10
葵ヶ丘こども園

しくみを
知ろう

今回の食育テーマは「体のしくみ」です。食べたものが体の中でどうなっているのか、体の中でどうやって働いているのか、うんちにはどんな種類があるのかをお話しました。

体のしくみを説明しました！ 小腸を伸ばすと5Mあります

名前と働きを相談中…



食べ物の働きクイズ

いろんな、うんち



そろそろ夏本番ということで、夏バテ予防のための水分補給や食事のポイントについてご紹介いたします。



食べ物から上手に水分摂取



夏野菜の多くは水分たっぷり。カラダの中からクールダウンできる夏野菜は、夏バテ防止にも積極的に摂りたい食材です。夏野菜の多くは90%が水分で、食事から手軽に水分補給ができます。



夏に負けないカラダづくり

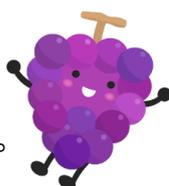


たんぱく質

1食に1品のたんぱく源を欠かさず摂るようにしましょう。夏を乗り切る体力をつけるために体をつくるメイン栄養素です。

ミネラル

汗とともに失われていくミネラル。野菜や海藻類、果物類など、さまざまな種類を摂るようにしましょう。



ビタミンC

カラダの免疫力を高め、疲労回復に必要な栄養素です。手軽に摂取しやすい食材はじゃがいも、ブロッコリー、キウイフルーツなど。

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンです。不足すると十分なエネルギーを作り出すことができなくなります。豚肉や玄米などに多く含まれています。