



ジメジメとした梅雨が明け、眩しい太陽の日差しと共に夏がやってきました🌻

気温の高い日が続くと、暑さによる疲れからの食欲の低下や、体の水分が失われて熱中症になる危険性があります。夏を楽しむために、ご家庭でも食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つことと、こまめな水分補給を心がけましょう！



### 冷たい物の食べ過ぎ・飲み過ぎに注意！

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物を食べ過ぎることによって胃腸はどんどん冷えていき、血行が悪くなります。そして、血行が悪くなることで胃腸の働きも弱くなり、食欲が落ちてしまいます。特にアイスクリームや炭酸飲料には多くの砂糖が含まれ食欲不振の原因にもなるため、注意しましょう。



### ～体を冷やしてくれる野菜～



きゅうり、トマト、ゴーヤ、なす、オクラ、ズッキーニ、モロヘイヤなど、夏に旬を迎える野菜には体を冷やす働きがあります。

また、夏野菜には水分やカリウムが豊富に含まれています。夏は水分が不足しやすいですが、きちんと野菜を食べることは水分補給にもなります！カリウムは体の水分バランスを整えてくれるので、夏に起きやすい脱水などを予防してくれる働きもあります。

### ～今月の流山メニュー～



今月使用する流山産の食材は「かぼちゃ」です！

冬に食べるイメージが強いかぼちゃですが、収穫時期は7～8月の夏野菜です。夏に収穫する野菜が冬に食べられるということは、長期保存ができる野菜ということです。かぼちゃは瓜類の中でも水分が少ないため、長期保存が可能な野菜のため、昔の人達は夏に収穫した野菜を大事に置いておき、収穫の少ない冬に食べていました。

夏の太陽の光をたっぷり受けたかぼちゃは、夏バテに効くビタミンB1、B2、C、Eと多くのビタミン類が含まれています。そしてビタミンC、Eとβ-カロテンは相乗的に働き、夏の強い紫外線から肌を回復させてくれます。そんな夏にぴったりの栄養があるかぼちゃを、園では「かぼちゃ団子」として提供する予定です！

旬の食べ物にはその時期に起こりやすい体調不良をカバーする効能が期待できる成分が多く含まれているので、季節に合わせて色々な食材を食べてみてください♪



### 1日3回の食事をしっかりとろう！

夏は暑さで食欲がなくなりがちです…。

夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。

スパイスは風味を増すだけではなく、食欲増進や消化を良くするなど、様々な効果があるので、ぜひお試しください。