



7月 給食だより

令和元年7月9日 こどものいえ保育園 小林里穂

7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗をかくような日は熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をするように心がけましょう。楽しい夏を元気に乗り切るために、規則正しい食生活と十分な睡眠をとるようにしましょう。



体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調整をしたり、血液や細胞に重要な働きをしたりしています。ですから、大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶことがあります。大人よりも多くの水分を必要とする子どもたち。嗜好品である、糖分の多いジュースやスポーツドリンクを与えるのではなく、麦茶や水分を多く含む夏の食材をとるようにしましょう。

おやつに適した水分たっぷりの旬の食材

- 利尿・むくみ・夏バテ効果。
- 微量の食塩を加えるとスポーツドリンクと同じような効果。
- 白い部分～シトルリン
熱中症に効果。炒め物、天ぷらにしてもいい。



- 老化防止・がん予防。
- 貧血予防・冷え性の改善。
- 免疫力を高め血糖値の上昇を抑える効果。
- 鉄分・マグネシウムが栄養の吸収や排泄に必要。



- カリウムはすいかの3倍。
高血圧・むくみ予防。
- 胃もたれを防ぐ。
- 美肌効果。
- 長時間の運動による筋肉の痙攣を防ぐ働きがある。



夏バテを防ぐ食事のポイント



あっさりした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べると、栄養バランスが整いやすくなります。



炭水化物やたんぱく質を体で利用するときには欠かせないビタミンB群は夏バテの予防に大切な栄養素です。また、体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも意識してとるように心がけましょう。



暑くなるとのどごしのよい冷たいものやドリンクなどを多くとりがちですが、胃に負担をかけます。また、糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなくしてしまう原因にもなるので注意しましょう。