



給食だより

暑い日が続き、夏バテを起こしやすい季節ですね。

水遊びやお祭り、夏休みのお出かけなど、暑いなか外に出る機会も多くなると思います。そこで注意したいのは「熱中症」です。子どもはたくさん汗をかくため、こまめな水分補給が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、正しい水分補給をし、1日3食しっかり食べ、十分な睡眠を心掛けましょう！

水分補給について

暑い季節に欠かせない水分補給ですが、ジュースや清涼飲料水には糖質が多く含まれています。日常的に摂取すると砂糖の摂りすぎになる恐れがあります。また、スポーツドリンクや経口補水液も、熱中症が気になる今の時期や、たくさん汗をかいた時、下痢や嘔吐が続く時に使用すると効率良く水分補給できますが、虫歯や肥満のリスクのことも考えると、日常的な水分補給には、水や麦茶が理想的ですね。

一日に必要な体重1kgあたりの水分量は

- ・乳児……150ml
- ・幼児……100ml

が目安と言われています。汗を多くかいた時や下痢・嘔吐が続く時は、さらに多くの水分が必要となります。

しかし、普段は食事からも水分を摂取しているので、すべて飲み物で補わなければいけないわけではありません。

また、一度に多量に飲むと体に負担がかかるため、50～100ml程度をこまめに補給できるとよいですね。



R8 夏号

あかまえこども園
給食室



夏野菜を食べよう！

赤色に栄養たっぷり

トマトの赤色成分(リコピン)には、がんなどを予防する効果があります。その他にも、ビタミンC・Eが含まれています。

腸内環境を整える

オクラのネバネバには食物繊維の「ペクチン」が含まれており、便秘や下痢などの予防に効果的です。

中から冷やす効果

なすは水分が多いので体を冷やす効果があります。油と相性がよく、一緒に炒めたりすると栄養素の吸収率はUPします。

エネルギー補給

とうもろこしの主成分は糖質で、エネルギーの源です。ほかにも食物繊維も豊富で、便秘を予防する効果があります。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

☆夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素☆

- ・たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ・ビタミンC(野菜・果物)
- ・ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ・ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

いろいろな食材を食べて、暑さに負けない体づくりをしていきましょう！

