



7月給食だよ!



令和4年6月29日発行

梅雨が明けると夏も本番ですね!

急に気温が高くなると、食欲が落ちたり、冷たい飲み物を摂りがちになります。

夏バテや熱中症を予防するためにも、暑さ対策をしっかりと行い、こまめな水分補給と規則正しい生活、バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



熱中症に注意!!



暑い場所で長い時間を過ごしたり、水分を摂らなかつたりすると、体の調子が悪くなる『熱中症』のリスクが高まります。日常生活でマスクを着用しているため、喉の渇きに気付きにくく、知らず知らずのうちに脱水症状を起こしていることがあります。

今年の夏もまだマスクの手放せない生活ですが、しっかりと熱中症対策を心がけましょう!

～熱中症にならないためには～



◆喉が渇く前に、こまめに水分を補給する。

子どもは体内の水分割合が大人より高いため、脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合があります。遊びに夢中になり喉の渇きに気づかないこともあるので、こまめに水分補給を行いましょ。

◆外を歩くときは、日陰を選び必ず帽子をかぶる。

乳幼児は体温の調節が未発達。身長が低いため地面からの照り返しの熱の影響を大人より受けやすいので注意しましょ。

◆塩分を補給する。

汗をかくと、水分と一緒に必要な塩分も失われ、疲れやだるさの原因にもなります。スポーツドリンク等で水分をとるのもいいですね。ただし、糖分も多く含まれているため、飲みすぎには注意しましょ。

◆体調管理をしっかりと行う。

適度な運動、早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょ。

【簡単!熱中症対策ドリンクレシピ】

熱中症の症状は、水分や塩分の不足により引き起こされます。



市販のスポーツドリンクには砂糖がたくさん入っているので、汗をかいた時は簡単に作れる熱中症対策ドリンクがオススメです。

～手作り熱中症対策ドリンク～



《材料》500ml分

- ・水(白湯) 500ml
- ・砂糖 20g
- ・レモン汁 8g
- ・塩 1g

《作り方》

- ・水(白湯)に全ての材料を入れてよく混ぜる。
- 冷蔵庫で冷やせば完成!

※冷蔵庫で保管し、24時間を目安に飲み切りましょ。

※冷蔵庫から出してすぐのものは、子どもには冷たすぎるので、少し常温に戻してから飲みましょ。

夏野菜を食べよう

夏野菜にはビタミンやミネラル、水分が多く含まれます。太陽の日差しをたっぷり浴びた夏野菜は栄養満点!生野菜や簡単な調理法でおいしく食べられるものも多いので、しっかりと食べて、暑い夏を乗り切りましょ!

ピーマンは



ビタミンCが豊富。ビタミン類が豊富で疲労回復効果や美容効果があります。

オクラの独特の



ぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があります。体力増進にも有効です。

なすは水分が多く、



体を冷やす効果があります。紫色の成分(ナスニン)には、生活習慣病予防効果があり、油で炒めると吸収率が高くなります。

トマトには免疫力を



高めるビタミンA、Cが豊富に含まれています。食欲増進し、体の余分な熱をとり、喉を潤す働きがあります。