

7月給食だよ！

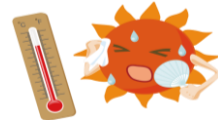
令和5年6月27日発行

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。



水分補給で熱中症予防！！



急に気温が高くなるこの時期に特に気を付けたいのが熱中症です！熱中症は高温多湿な環境に長くいることで体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。熱中症予防のために水分補給がとても大切です。水分補給をするタイミングと飲み物の種類に注意して暑い夏を乗り切りましょう。

また熱中症予防には水分補給だけでなく、外に行くときは通気性の良い衣服や帽子を着用しましょう。室内にいるときはエアコンや扇風機などを使用し、適切な温度で過ごすようにして、しっかりと熱中症対策を心がけましょう。



★水分補給のタイミングは？★

喉が渇いてからの水分補給ではなく、喉が渇く前に水分補給することが大切です。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、時間を決めてこまめに水分補給を促しましょう。子どもに限らず、汗をたくさんかく時は特に意識して水分補給を行いましょう。

★どんな飲み物がよい？★

飲み物を選ぶ際には飲み物に含まれている糖分に気を付ける必要があります。甘い飲み物は飲み過ぎると食欲を減少させます。食事量が減ると夏バテに繋がりが悪循環となってしまいますので、**麦茶**や**水**にしましょう。汗をたくさんかいた時はスポーツドリンクや経口補水液にするのもよいですね。

【麦茶・水】

日常の水分補給は麦茶や水がよいでしょう。麦茶にはミネラルも含まれますので夏の水分補給には最適です。喉が渇く前から、こまめに飲みましょう。



【スポーツドリンク・経口補水液】

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。たくさん汗をかいた時はスポーツドリンクや経口補水液もおすすめです。ただし、スポーツドリンクには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う。



～ やってみよう！とうもろこしの皮むき ～

7月27日に食育活動として『とうもろこしの皮むき』を行う予定です。



今が旬のとうもろこしは、皮やひげがついたまま売られています。子どもでも簡単に皮をむくことができるので、ご家庭でも一緒に行い、皮やひげ、実の色や匂い、触り心地などの感触を楽しんでみてはいかがでしょうか。

甘味があり、彩りにもなるとうもろこしは保育園でも様々な料理で大活躍です。皮むきの後は、家族みんなで旬の味を美味しく味わってみてください♪

土用の丑の日「ウナギ」



土用の丑の日には『暑い時期を乗り越える！』という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギにはビタミンAやビタミンB群が豊富で、疲労回復や食欲増進、夏バテ防止、喉や鼻の粘膜を健康に保つ働きがあり、なかなか治りにくい夏風邪の予防にも効果があります。

2023年の土用の丑の日は7月30日です。



ウナギを食べて、暑い夏を乗り越えましょう！