



給食からのおたより



令和3年度 面川報徳保育園



もうすぐ暑い夏がやってきますね。急に暑さが増すこの時季は、体が暑さに慣れていないために熱中症なりやすいので注意が必要です。また、暑さが続くと、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。こまめな水分補給と食事の摂り方に気を付け体の調子を整え暑い夏を乗りきりましょう。



夏バテしない食事のポイント



・ 1日3食をきちんと食べましょう

特に朝ごはんは大切です。朝ごはんを食べないと楽しく活動することができません。プール活動も始まっていますので必ず食べてから登園するようにしましょう。

・ たんぱく質、旬の野菜をたっぷり摂りましょう

肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品をしっかり食べましょう。特に豚肉には疲れをとるビタミンB1が多く含まれているのでおすすめです。また、きゅうり、トマト、すいかなどの多くの夏野菜には、体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります。

・ 冷たいものを摂りすぎないようにしましょう

胃腸に負担がかかるので、冷たいものばかり食べないようにしましょう。



夏の水分補給



子どもは大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。喉が渴いた時には、すでに水分不足ですのでこまめに水分補給をしましょう。

- ・ 朝起きたら水分補給
- ・ 外遊びの前後に水分補給
- ・ お風呂の前後に水分補給
- ・ 就寝前に水分補給



多量に汗をかく状況では、スポーツ飲料は吸収が良く熱中症予防に有効ですが、大量に飲むとたくさんの糖분을摂取してしまいます。スポーツ飲料は薄めて飲むことをお勧めします。普段の水分補給は水かお茶が良いです。



食中毒に注意しましょう

夏から秋にかけての季節は、気温や湿度が高く、体力も低下しがちなため食中毒に注意が必要です。食事前や調理前、トイレの後には、必ず石鹸で手を洗いましょう。

7月の行事

9日(金)誕生会

