給食だより

2025 年 8 月
ひよこの家保育園

本格的に暑くなってきました。食中毒も心配ですが、暑さで体力や食欲も落ちやすくなります。子どもが一日を元気にすごせるように、朝ご飯をしっかり食べましょう。
日中はこまめに水分補給をしましょう。

あと1皿野菜を食べよう！！

～野菜が好きになる工夫を～

8 月 31 日は野菜の日

生野菜より煮たり茹でたりしてみましょう。
・茹でた野菜に出汁を効かせたお浸しや、酢やごま油、味噌などの風味をいかして食べやすい味付けにしてみましょう。
・みそ汁やスープに野菜を入れることで、食べやすく沢山の量が食べられます。

味付けや見た目を変えてみましょう。
・マヨネーズ、ケチャップを使って味を変えたり、星形やハート型など切り方を変えて、見た目をたのしくしてみましょう。

一番美味しい旬の時期に食べましょう。
・今が旬の野菜をみんなで食べると美味しさ倍増です。

食事と生活習慣で夏バテ予防

夏バテってどんな状態？

【夏バテ】は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、『疲れがとれない』『食欲がなくなる』『よく眠れない』などがあります。

夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて４つです！

① 栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的に摂りましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます。

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

② 不足しがちな水分をしっかり補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。喉が渇いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた際は、真水ではなく適度な塩分と糖分を含み吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう。

③ 睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。扇風機は、風が直接からだに当たらないように工夫して下さい。

④ 適度な運動

人は発汗で体温調整をしている為、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。軽く汗ばむ運動は汗腺を開き、汗をかきやすくします。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。