



# 夏号 給食だより



社会福祉法人 幸福福祉会

しらゆり保育園 R4.7.1

毎日、厳しい暑さが続いています。コロナ感染予防のマスク着用で太陽の暑さだけでなくマスクにこもる息にも息苦しさをを感じる日々ですが、こまめに水分を摂り、体調管理に気をつけていきましょう。子ども達は暑さの中、気持ちよさそうにプール遊びをおもいきり楽しんでます。暑さを元気に乗り切るため食欲が落ちたり睡眠不足にならないように、子どもも大人も気を付けて元気に暑い夏をのりきりしましょう。



## 暑い夏を元気に過ごすポイント

① なんでも食べて夏バテ知らず

多くの食品を摂るように心がけましょう。



② めたいものは、ほどほどに

冷たい物を摂りすぎると、お腹をこわしたり、糖分の摂り過ぎになります。



③ むなら麦茶か水、牛乳を

水分補給は、水やお茶類、牛乳がよいでしょう。



④ ぼう、塩分の摂り過ぎに注意

スナック菓子などを食べ過ぎないようにしましょう。



⑤ よくかんで食べましょう

よく噛んで食べると、胃によいだけでなく、食べ過ぎも防げます。



⑥ だもの、野菜を食べましょう

体の調子を整える、ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含んでいます。



⑦ かんを決めて、1日3食

朝・昼・晩の3食は、きちんと食べましょう。



## 体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり・トマト・なす・レタス・かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。



## 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるタンパク質や、体の機能を維持するビタミン・ミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場は、エネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉や、レバー、うなぎ、枝豆、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

## 水分補給のポイント

汗には体にこもった熱を外に逃し、体温調節を行い、老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると、体温調節ができず熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。

☆のどが渇いてなくても小まめな水分補給を

☆一度にたくさん飲み込まず、少しずつ口に含んでゆっくりと  
(ふらつきの原因に)

☆冷たい物は、ゆっくりと

☆清涼飲料水の飲みすぎは、糖分の摂り過ぎや喉の渇きにつながるので注意

