



いよいよ本格的な夏が始まります。気温も高く、日差しも強くなるこの季節は暑さにより身体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。規則正しい生活を心がけていきましょう！保育園では暑い時でも食べやすい給食・おやつ提供を心がけ、水分補給にも十分注意していきたいと思います。

夏バテ予防は食事から

夏バテとは、夏に起こりやすい「慢性疲労」の一つです。たくさん汗をかくと、水分不足等で身体の中にあるミネラルバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。

○「1日3食」時間を決めて



「主食・主菜・副菜」
をそろえた
バランスの良い
食事を。

○ビタミンA・B・Cを摂りましょう

ビタミンA
抵抗力を高める
人参、ピーマン、ほうれん草

ビタミンB1
疲れをとる
豚肉、納豆、うなぎ

ビタミンC
暑さに負けない
柑橘類、じゃがいも、キャベツ

水分補給 Q&A!

Q. 夏の水分補給、どんなものを飲めばいいの？

A. 糖分やカフェインを含まない、水や麦茶で水分補給をしましょう。清涼飲料やスポーツ飲料には予想外に多くの糖分が含まれています。糖分が体内で処理されるには多くのビタミンB1が大量消費され、体内のビタミンB1が不足すると疲れやすくなってしまいます。疲れたからと言って甘い飲み物を飲みすぎないようにしましょう。食事からでも水分補給はできるため、具だくさんの味噌汁をメニューに入れることもおすすめです。

Q. 「カロリーゼロ」清涼飲料とは？

A. 甘いのに「カロリーゼロ」等と謳っている清涼飲料は、アスパルテーム、スクラロース等の人工甘味料が使用されています。砂糖よりも低カロリーで、少量で砂糖より数百倍強い甘味をもちます。その甘味に慣れてしまうと、甘味を感じにくくなり、さらに甘いものを欲するようになってしまいます。糖質の摂りすぎにつながるので注意しましょう。



体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になります。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を摂るようにしましょう。

- **下痢**…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料等を摂りましょう。
- **便秘**…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- **発熱**…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担の少ない消化の良いものを摂りましょう。

夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、トマト、ナス、ピーマン等、夏バテ防止に役立つ野菜がたくさんあります。

保育園でも5月に野菜の栽培を開始し大きく育てています。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は別格なおいしさです！ぜひ、ご家庭でも野菜栽培をしてみてくださいね♪



【7月の給食・食育活動予定】

- 7日(月)・・・七夕メニュー
- 16日(水)・・・7月生まれお誕生お茶会

※都合により、日程や内容を変更する場合があります。ご了承ください。

