



給食だより 7月号



令和3年7月 志村さかした保育園

蒸し暑い日が続きます。水分補給は喉が渇く前に、こまめにするよう心掛けましょう。
熱中症や脱水症状に気を付けて、元気いっぱい夏を乗り切りましょう！

夏バテとは？

夏バテとは、高温多湿の夏にからだが対応できなくなり、なんとなくからだのだるかったり、食欲不振になるなどの夏に起こる体調不良のことを言います。乳幼児は、まだ体温を調節する機能や胃腸の働きが未発達なため、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こします。



食事で夏バテ対策！

- ・ビタミンB1を含む食材を食べましょう！

汗をかいたり、疲労を追い出すためにからだの中では、ビタミンやミネラルが多く使われています。特にエネルギーを作り出す「ビタミンB1」はこの時期にしっかり摂りたい栄養素です。

例) うなぎ、大豆、豚肉など



玉ねぎやにんにくと組み合わせることでビタミンB1の吸収UP！

- ・夏野菜を食べましょう！

旬の夏野菜には、夏に必要な水分とビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています。

夏野菜には

トマト、きゅうり、ズッキーニ、枝豆、かぼちゃ、とうもろこし、オクラ、ナス、ピーマン、ゴーヤ などがあります。



- ・からだを冷やさない食事にしましょう！

暑いときは、つい冷たいものばかり食べたくなりますが、それではからだを冷やし、胃腸のはたらきを弱めてしまいます。また、食事を抜いたり、1回の食事量を少なくしてしまうことも要注意です。食べて消化することで、エネルギーを作り出しかだを温めています。そのため食事量が減ると、夏でも血行が悪くなり、からだがかえやすくなってしまいます。



野菜スープや味噌汁は子どもも食べやすくおすすめです。

～夏バテに効く“くだもの”～

旬のすいかやメロン、桃やぶどうなどは、不足しがちな水分やビタミン類、ミネラルなどの栄養素を多く含んでいる食べ物です。くだものは、汗をかく夏のからだにぴったりです。

また、生のまま食べられるので手軽に無駄なく栄養素を摂ることが出来ます。

夏には1日1回くだものを食べましょう！

