

給食だより

なでしこ保育所
2024 年度 夏号



暑い夏がやってきました。この時期は、身体がまだ暑さに慣れていないため、体調を崩しやすい季節です。暑い夏を元気に過ごすために、食事と睡眠をしっかりとり、のどが渇く前にこまめな水分補給を心がけましょう◎

～水分補給の4つのポイント～

大人の体内の水分割合は約 60%であるのに対して、子どもは約 70%であり、より多くの水分を必要とします。



①こまめに飲む

「のどが渇いた」と感じた時には、すでに身体は水分不足の状態となっています。起床時、食事中、運動の前後、就寝前などタイミングを決めて、こまめに飲むようにしましょう。

②水分補給は水かお茶で

ジュースなどの砂糖が多く含まれる飲み物はむし歯や血糖値上昇の原因になります。血糖値が上がると、食事の時間におなかが空かなくなってしまうます。また、スポーツドリンクには砂糖だけでなく塩分も含まれるため注意が必要です。

③冷やしすぎや保管場所にも注意

冷たい飲み物の摂りすぎは、胃腸の働きの低下や、下痢の原因になります。また、高温の場所に長時間飲み物を置くことは食中毒の原因になります。一度口を付けて飲んだものはなるべく早く飲み切るようにしましょう。

④3食しっかり食べる

飲み物だけでなく、食事からも水分を摂ることができます。ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜を3つセットでしっかり食べましょう。

～夏野菜を食べましょう～



強い日差しを浴びて成長する夏野菜には色鮮やかなものも多く、代表的なものとしてはトマト、きゅうり、ナス、ピーマン、ゴーヤなどが挙げられます。夏野菜には、紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ビタミンCやEが豊富に含まれます。また、水分やカリウムも多く含まれるため、汗で失われた水分を補給しつつ、身体から熱を追い出して冷やしてくれる働きもあります。夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！