



給食だより

7月号
五日市すみれこども園

梅雨が明けると夏も本番になります。そうめんや冷やし中華などの美味しい麺類ですが、冷たい物ばかり摂っていると夏バテにつながるので栄養バランスの良い食事で暑い夏を乗り切りましょう。

水分補給も時間を決めてこまめに行いましょう。

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・オクラなど、身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ため、だるさや疲れを取ってくれる効果があります。生食や簡単な調理法で美味しく食べられるので日々の食事にも取り入れやすいです。これらの食材は夏バテ予防にも効果があります。

水分補給こまめに！ スポーツ飲料水と経口補

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。喉が渴いた時には、すでに水分が不足しているため、こまめな水分補給を行いましょう。

スポーツ飲料水や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料水】

糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れた時に適しています。

【経口補水液】

電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。
発熱時や下痢・嘔吐などで脱水状態の時に適しています。

