



給食だより

～夏バテに気をつけよう～

早いもので、1年も半年が過ぎました。7月に入るこの時期は、夏のよう暑かったり、梅雨らしい日が続いたりと、体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしましょう。

今日は七夕や楽しいプールがあります。そんな楽しい夏をのりきるためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけてください。

◆“夏バテ”に気をつけて夏を乗り越えましょう◆

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱいに遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。

ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには、冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。



◆夏バテをしない生活のポイント◆

① 水分補給を十分にしましょう

夏は発汗により失われる分、たくさんの水分をとる必要が
あります。

お茶、麦茶を飲む



毎日の食事に
汁ものを添えて



おやつにも必ず
水分を添えて



② 1日3食、いろいろなものをバランスよく食べましょう

いろいろなものを食べて、夏を乗り切るスタミナをつけ
ましょう！



夏野菜！



特に朝ごはんは大切です。1日の活動のエネルギーになります。

さっぱりしたものが続くとたんぱく質、ミネラル、ビタミンが不足してしまい、栄養不足、スタミナ不足になります。

③ 睡眠時間をといましょう

しっかり眠って疲れを
ためないようにしましょう。

ダラダラ夜更かしは睡眠不足
に繋がります。睡眠不足が続く
と疲れが蓄積して、元気に活動
できなくなります。



早く寝て、早起きしましょう！
早起きすると、朝ごはんを食べる時間も
持てます。



(蒲原)