

# 8月給食だより



給食室 栄養士 吉村

暑い日が続く、いよいよ夏本番です。子どもたちは暑さにも負けず元気いっぱい遊んでいます。この時期は疲れが出てきやすくなってくるので、バランスのとれた食事での栄養をとり、早寝・早起きで毎日の生活リズムをしっかりと作りましょう。また、こまめな水分補給を心がけ、夏バテや熱中症にならないよう体調管理に気をつけましょう。



## 水分補給を見直してみよう！

子どもは大人より多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出されます。水分の上手な補給を心がけ熱中症に気をつけましょう。

### ●こまめに水分補給しましょう

のどの渇きはすでに脱水が始まっている証拠です。のどの渇きを感じる前に水分をとることが大切です。



### 水分補給のポイント

### ●冷たい飲み物には注意しましょう

冷たい飲み物は、胃や腸の働きを悪くし、下痢の原因になってしまいます。常温に近いものを飲むようにしましょう。



### ●水分補給のタイミングを決めておきましょう

運動後だけでなく入浴中や睡眠中もたくさん汗をかくため、水分が不足しがちです。『1時間ごと』『入浴前後』『起床時』など補給のタイミングを決めておき、水分のとり忘れを防ぎましょう。

### ●水分補給には水や麦茶を選びましょう

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎで空腹を感じにくくなり、夏バテの原因になります。また、肥満や虫歯の原因にもなるので飲みすぎには注意しましょう。



そら組さんがとうもろこしの皮むきをお手伝いしてくれました！



ひかり組さんが人参の型抜きをお手伝いしてくれました！



## 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっとりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなため、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

