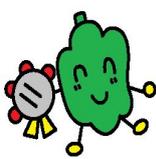




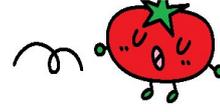
7月 給食だより

平成30年7月号
つくすく保育園



“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。そんな暑さにも負けない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。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



夏本番！ しっかり水分補給をしよう！

～ 水分補給のポイント ～

1. 汗をかく前後に飲もう！

寝る前・起きてから、お風呂の前や後、運動する前・後など、こまめに水やお茶を飲もう！

2. 一度に大量に飲まないようにしよう

一度にたくさん飲むと、胃に負担がかかります。一度に飲む量はコップ一杯程度にして、こまめに飲むようにしましょう！

3. 水かお茶を飲もう！

☆ 注意したい飲み物 ☆

【ミネラルウォーター】 硬度の高いものには注意！

【市販のジュース】 糖分の取りすぎに注意！

【牛乳】 消化吸収に時間がかかり、胃腸の負担になるので、水分補給には向きません。



子どもの発育に欠かせないカルシウム

カルシウムが小魚や牛乳に多く含まれていることはよく知られていますが、**ヒジキ・ワカメなどの海藻**に含まれるカルシウムは、活性アミノ酸カルシウムとあって、**少量でも体内に吸収される効率が大変すぐれている**ことが明らかになっています。

海藻には、この他にもいろいろな種類の**ミネラルやビタミン・食物繊維**も含まれていますので、子どもの食事に積極的にとり入れたいものですね。

しかし、カルシウムはしっかりとりたい栄養素であるにも関わらず、吸収率が低いとかなか十分に摂ることが難しいと言われていました。

カルシウムは牛乳や乳製品、小魚、海藻、野菜など様々な食品に含まれていますが、その吸収率は10～50%ほどで決して高いものではありません。

そして吸収率の低いカルシウムをスムーズに吸収するためには、カルシウムの吸収を効率の良いものにしてくれる**栄養素と一緒に摂る**ことが大切です。

カルシウムと一緒に、**マグネシウム**や**ビタミンD**などを摂ることで**運動**



日光浴



丈夫な骨



朝ごはんを食べて

夏バテを吹き飛ばそう

○ 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかり作りましょう。

○ 朝ごはんを食べましょう。

○ たんぱく質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。



便秘・下痢に注意

暑い夏についつい欲しくなる、ジュースやアイスクリーム。

でも、食べ過ぎは禁物です。

おなかの調子を悪くしないためにも量を考え、体調管理をしっかりしましょう。

また、下痢を起こすと体液のバランスが崩れるので、水分補給が必須です。

