



8月 給食だより

平成30年8月号
すくすく保育園

たくさん運動、たっぷり休み、しっかり水分補給

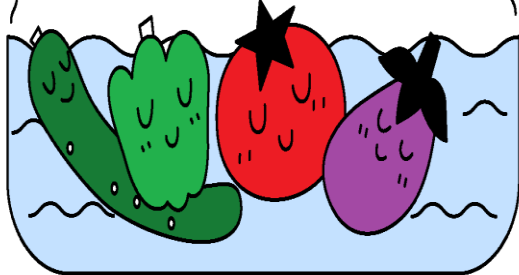


夏本番です。熱中症には十分注意してください。
たくさん遊んで運動し、しっかり休んで、好き嫌いなくたくさん食べて、水分補給していれば、夏バテなんて寄り付きません。
夏祭り、プール、レジャーなど子どもたちが大好きなイベントが盛りだくさんの季節。夜更かしなどしないように、体調管理に気をつけて、楽しい思い出をいっぱい作ってくださいね。



夏野菜で夏バテ予防！

夏の暑〜い時期に旬を迎える夏野菜は自然の夏バテ防止剤！体の余分な熱を逃がすカリウムと水分を多く含んでいます。
ビタミン類は体の調子を整える働きをします。生食や、簡単な調理でおいしく食べられるものが多いので、暑い夏を乗り切るための強い味方です！毎日の食卓に取り入れてみてください。

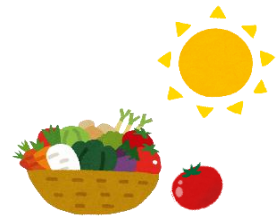


おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

- 【きゅうり】利尿作用／余分な熱をとる
余分な塩分をとる
※ほてった体を冷やしてくれます！
- 【トマト】食欲増進／余分な熱をとる
※水分がたくさん含まれています！
- 【とうもろこし】胃腸の調子を整える
※たんぱく質がたくさん！
- 【ピーマン】血をさらさらにする
- 【ずいか】体を冷やす
利尿作用
むくみをとる

旬の夏野菜☆選ぶポイント

- 【トマト】真っ赤で色むらがなく、ハリがある。ヘタが緑色。
- 【ナス】濃い紫色で、つやがある。ヘタはチクチクするもの。重みがあると良い。
- 【きゅうり】全体がチクチクしていて、太さが均一なもの。
- 【とうもろこし】皮の色は濃いものが良い。ひげが多いものは粒も多い。
- 【オクラ】ヘタの切り口が新しく、表面の毛がかたく、びっしりとはえているもの。



水分補給のポイント！

◇水かお茶を飲もう

運動後、就寝前、起床時、入浴後は特に、水分補給を意識しましょう。甘いジュースなど、清涼飲料水は糖質を多く含みます。これらを飲みすぎると、体内でビタミンB1が消費され、疲労感を招きやすくなります。夏バテを起こしやすいので、量に注意し糖分の摂りすぎにならないよう気を付けてください。

また、イオン飲料は塩分と糖分を含みます。ぐったりしている時や高熱が出ている時などの水分補給に適していますが、普段の水分補給には水かお茶を利用しましょう。牛乳は消化・吸収に時間がかかり、胃腸の負担になりますので、水分補給には適していません。

◇のどの渇きは脱水のサイン

のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です。遊びに夢中になり知らず知らずのうちに脱水状態になっていることもあります。周りの大人が見守り、適度な休憩や水分補給をすすめましょう。



2020



)