



# 給食だより

文殊乳児保育園  
令和2年8月



梅雨が明け、日差しも強く、暑い日が続いています。夏は、暑い中遊んだりして体力を消耗しやすく、体調を崩しやすくなります。また、生活リズムも乱れがちになりますので、早寝早起きを心がけ、朝ご飯もしっかり食べ、1日を元気に過ごしましょう。



## 熱中症にご注意ください！

熱中症は高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。体温調節機能や発汗機能が未熟な子どもは特に注意が必要です。

汗とともに体内の水分、塩分、カリウムなどが流れ出ていくため、こまめな水分補給に塩分、カリウムなどを一緒に取るといいとされています。また、のどが渴いてからでは遅いため、時間を決めて水分補給を行うのが望ましいといわれています。

### 《熱中症予防に効果的な栄養素・おすすめ食材》

- ・カリウム…水分保持（トマト・きゅうり(夏野菜)、じゃがいも、バナナ、納豆）
- ・クエン酸…疲労回復（梅干し、レモン、かぼす、オレンジ、酢、黒酢、グレープフルーツ）
- ・ビタミン B1…糖質をエネルギーに変える（豚肉、うなぎ、大豆製品、枝豆、モロヘイヤ）
- ・抗酸化成分…疲労回復（トマト、すいか、人参、かぼちゃ、イワシ、鮭）

※特にスイカは水分、カリウムなど豊富なため、水分補給にはおススメの食材です。

### 《なぜ夏バテするの？》

体に暑さがこもり、たくさん汗をかきます。その際に、エネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。それで、体がだるくなったり、眠くなったりするのです。

夏バテ解消に、ビタミンB群を多く含む、豚肉がおススメです。焼き豚や、冷しゃぶサラダなどにすれば、さっぱり食べられ、野菜も多く入れることで、他の栄養素まで摂ることができます。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。また、食欲増進のために、カレー粉などを使用するのもおススメです。スパイスには、風味を増すだけでなく、食欲増進や消化を良くするなどの効果が期待されています。

**誕生会 メニュー** (7日)

- ★ピラフ
- ★鶏肉のオレンジ焼き
- ★ポテトサラダ
- ★豆腐スープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★アイスクリーム



お弁当の日…12日  
(3, 4, 5才 夏祭り)

### 冷たい物の食べ過ぎ、 飲みすぎに注意！

気温だけでなく、湿度も高い日本の夏は、適度に汗をかく必要があります。その為には、こまめな水分補給が大事ですが、冷たい物や水分の摂りすぎは、お腹を冷やし、さまざまなトラブルを招きます。

水分を摂り過ぎると、胃酸が薄められてしまい、せっかく栄養バランスの良い食事をとっても、消化不良になり、栄養素を十分に体内に取り込むことができません。

アイスクリームや炭酸飲料には、砂糖が多く含まれるため、食べ過ぎると、食欲不振の原因にもなるため注意が必要です。

