

給食だより7月

～夏バテに気をつけよう～

日増しに暑くなってきましたが、園ではそんな暑さにもめげない子供たちが元気いっぱい遊んでいます。7月に入るこの時期は、夏の暑さが続いたり、梅雨らしい日が続いたりと体調を崩しやすいものです。熱中症に注意が必要ですので、こまめに水分補給をしましょう。

◆◆ 夏バテに気をつけて夏を乗り越えましょう ◆◆

古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉がでてくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。

夏バテは、身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、食事にはより、注意が必要になってきます。

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よいでしょう。



◆◆ 夏バテをしない生活のポイント ◆◆

① 水分補給をするには…

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、水を飲む



毎日の食事に汁物を添えて



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

たくさんの種類の食べ物を食べて、夏を乗り切るスタミナをつけましょう。

③ 睡眠時間をしっかりととりましょう

だらだら夜更かしは睡眠不足の原因になります。疲れをためないように、早寝早起きを心がけましょう。