



7月給食だより



令和7年7月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

気温が高く、日差しの強い日が増えてきました。この時期は暑さにより体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。また、夏野菜がおいしい季節です。栄養価も高く、夏バテ防止にもぴったりなため、給食にもたくさん取り入れています。バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、元気に夏を乗り越えましょう。

熱中症に注意！



熱中症は暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性のよいゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識してください。

夏の飲みもの何がいい？

熱中症を予防するためにこまめな水分補給が大切です。いろいろな飲みものがありますが、それぞれの特徴を知ってそのときにあったものを選ぶようにしましょう。

麦茶

ミネラルを含み、糖質は含まないため多少の発汗時、熱中症予防など普段飲む飲料として適しています。



牛乳・ジュース

カロリーが高いため、日常的な水分補給に適しません。飲む時間と量を決めましょう。



スポーツ飲料

ミネラルを多く含むため発汗時に向いていますが、糖分が高いため摂りすぎには注意が必要です。日常的な水分補給には向きません。

経口補水液

大量の発汗時、脱水症状がみられる場合に適します。電解質濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。

こまめに

「のどが渴いた」と感じたときには、すでに身体は水分補給の状態です。汗をかけず、体温が上がってしまいます。のどが渴く前に意識的に水分補給を行いましょう。

少しずつ

1度にたくさんの水分を摂取してもうまく吸収することができません。胃腸にも負担がかかり、胃液が薄まり、食欲がなくなってしまうこともあります。こまめに少量ずつ水分を摂るようにしまししょう。

食事からも

水分はごはんやおかずにも含まれています。3食しっかり食べることで栄養補給と共に水分、ミネラル補給にもなります。

ちゅーりっぷ組・すみれ組 食育活動 とうもろこしの皮むき



ちゅーりっぷ、すみれ組におやつで使用するとうもろこしの皮むきをお手伝いしてもらいました。とうもろこしの色を確認したり、においを嗅いでみたりと楽しみながら皮をむいてくれました。



とうもろこしには疲労回復効果があり、夏バテを予防する働きがあります。また、食物繊維を多く含み、便秘をよくする効果も期待できます。

