



8月給食だより



令和8年8月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

暑い日が続いて食欲が下がり気味になる季節がやってきました。この時期はつい冷たいものばかりを食べてしまいがちですが、夏バテの原因にもなるため、ごはんをしっかりと食べましょう。また、夏に旬を迎える野菜は水分がたっぷり含まれていて、身体を冷やす働きがあります。夏野菜を取り入れ、暑さを乗りきりましょう。

食事と生活習慣で夏バテ予防



“夏バテ”は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、疲れがとれない、食欲がなくなる、よく眠れないなどがあります。夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです。

①栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます。

- たんぱく質 …… たまご、肉、魚、大豆製品、牛乳など
- ビタミンC …… 野菜、果物など
- ビタミンB1 …… 豚肉、レバー、枝豆、豆腐など
- ミネラル …… 海藻、乳製品、レバー、夏野菜など



②不足しがちな水分をしっかりと補給

“早め” “こまめ” な水分補給を心がけましょう。のどが渴いたと思ったときには脱水がすでにはじまっています。少ない量でもこまめに水分を摂ることが大切です。大量に汗をかいたときには、適度な塩分と糖分を含み、吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう。

③質の良い睡眠

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコンや扇風機などをうまく活用しましょう。一晩中かけ続けるのではなく、1～2時間で切れるようにタイマーを設定し、身体の冷やしすぎに注意しましょう。また、扇風機の風も直接身体に当たらないように工夫しましょう。

④適度な運動

人は発汗で体温調節をしているため、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。



食育活動 とうもろこしの皮むき



ももぐみ、たんぽぽぐみ、ちゅうりっぷぐみでとうもろこしの皮むきをお手伝いしてもらいました。最初は初めて見る皮つきのとうもろこしを怖がる子もいましたが、みんな力いっぱい皮を引っぱり、黄色いとうもろこしが見えてくるととても嬉しそうにする姿が見られました。

