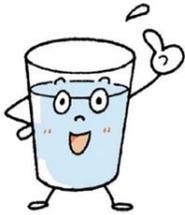




7月給食だより

みどりこども園 2024.06.20

梅雨に入り、暑さも増してきて、体調を崩しやすい時期になりました。晴れた日には、おもいきり外遊びを楽しんでいる子どもたち。この季節は気温や湿度も高くなるので、熱中症や夏バテが心配です。水分やバランスのいい食事をとり、暑い夏を乗りきりましょう。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

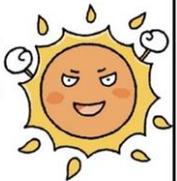
水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



7月の献立のテーマ『夏野菜を食べて、暑さに負けないからだをつくろう!』です。

夏野菜は、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれます。また、体の調子を整えたり、紫外線対策にも効果絶大です(^_^)☀️
暑い日こそ、積極的に夏野菜を取り入れていきましょう!



～ 今月の旬の食材 ～



かぼちゃ・なす・アスパラガス・きゅうり・トマト・とうもろこし・すいか など

園でも旬の食材を積極的に取り入れ、季節感をだしています🌟

