



の給食だより

梅雨に入っても、雨の日が少なく毎日暑い日が続いています。お子さんたちが育てている野菜が太陽の光をたくさん浴びて、元気に育っています。真夏のような暑さにも負けない子どもたちは園庭で元気いっぱい遊んでいます。

たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をし、夏バテしないように気を付けましょう。

☆生活リズムを整えましょう☆

朝ごはんを食べるためには、早寝・早起きの習慣を身に付け、**生活リズムを整えることが大切です**。夜寝るのが遅いと、朝なかなか起きられず、朝ごはんも食べられないといった悪循環につながる可能性があります。

また、夜寝る前に大人と一緒に何か食べたりすると、朝もお腹がすいていないこともあります。生活リズム全体を見直しましょう。

夏の食事のポイント

夏は体に暑さがこもり、たくさん汗をかくと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。また、暑くて食欲が出ない事もあります。

そんな時に、おすすめの食品はビタミンB群がたくさん含まれている豚肉です。その他にも、レバーやうなぎ、胚芽米、えだまえなどもビタミンB群が多いのでおすすめです。また、旬の夏野菜をたくさん食べましょう。

体に必要な水

体全体の水分量の割合は、大人より子供の方が多いです。また、子どもの方が身体活動や代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体を冷やすために、汗として体内の水分が失われていくので、いつもよりも多く水分をとるようにしましょう。

★水分補給の Point

「がぶ飲みしない」

一度にたくさんの量をとるより、お茶やお水を数回に分けて補給しましょう。

