

給食だより

令和2年7月

アルタベビー保育園

7月になりました。蒸し暑い日が続いていますが、「夏バテ」になっている人はいませんか？

「夏バテ」とは夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。そんなときこそ朝昼夕の食事をきちんと食べて栄養をしっかりととりましょう。

また、早く寝て、体をしっかり休め、朝ごはんもしっかり食べて元気にすごしましょう。



七夕

織姫と彦星が1年に一度会える

七夕の日。七夕飾りを作りながらその由来

を知っていくと、七夕への興味も深

まっていきそうです。夏の星座を眺

めながら、願い事を考えてみるのも

いいですね。



ネバネバパワー

夏野菜がおいしい季節です。オクラ・モロヘイヤ・ヤマイモなどには、ネバネバした「ムチン」という、糖とタンパク質が結合したものが含まれています。栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ネバネバパワーを取り入れて、元気に夏を過ごしましょう。



熱中症にご注意

熱中症は、梅雨の晴れ間に突然気温が上がった日や梅雨明けの蒸し暑い日など、体が高温に慣れていないときに起こりやすいです。もし、体温が高い、顔が赤い、めまいや吐き気、頭痛などの症状が見られたら、涼しい場所で衣服を緩めて、水分補給をします。わきの下など大きな血管が通っているところを冷やすと効果的です。

また、戸外に出るときは帽子をかぶるようにしましょう。



よいうんち

朝から元気なうんちが出るように、生活習慣を見直してみましょう。

よいうんちを出すためには、バランスの取れた食事と体を動かすことが必要です。黄色がかった褐色で、いきまずスムーズに出てきます。人によって毎日出たり2・3日に1回出たり、サイクルは違いますがよいうんちが出ていればだいじょうぶです。うんちをがまんしないようにしましょう。また、どんなうんちが出たか確認してみましょう。



糖類の多い飲み物は要注意

ジュース類は糖分がとても多く含まれています。糖分の取りすぎは夏バテの原因になります。スポーツドリンクにも、その多くに糖分と塩分が含まれています。水分不足の予防として、日常的に飲むことには適していません。水分補給は麦茶か水など甘くないものを選びましょう。ジュース類は時間を決める、量を決めて飲むようにしましょう。