

7月の給食だより

令和6年7月
津屋崎保育園

梅雨が明けると、いよいよ暑い夏がやってきます。暑くなると食欲がおちて、冷たい物やさっぱりした物をよく食べるようになります。栄養が偏って夏バテになってしまわないように食事をしっかりと、暑い夏を乗り越えていきましょう。

夏野菜の特徴



夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷やす働きを持っています。また、この時期の果物は利尿・整腸・発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

保育園の畑でも夏野菜が大きく育ってきています。大きくなった野菜は子ども達が収穫して給食室に持ってきてくれます。子どもたちが育てたおいしい野菜を給食にもたくさん使っていきたくと思います。

保育園の七夕行事食

7月5日(金)七夕・誕生会
洋風ちらし寿司
鶏肉のカレー焼き トマト
短冊サラダ
そうめん汁 すいか

☆今年の土用の丑の日は7/24(水)です！

すいか 夏の代名詞ともいえるすいか。体を冷やし、利尿・むくみに効果的です。冷やすと甘味が増します。買う時は色つやが良く縞がはっきりしているもの、切ってあるものは種が黒いものを選ぶのがコツ。

うなぎ(鰻) 夏の土用の丑の日にうなぎを食べる風習があるように、ビタミンAが非常に豊富で夏バテ防止にぴったりです。蒲焼きや白焼きには身がふっくらとしているものが美味です。う巻きや吸いものにも。

熱中症を予防しよう！



☆熱中症ってなあに？

私たちの体の中では熱がつくられています。その熱を皮膚から外に逃がしたり、汗をかいたりして、体温を36℃前後に保つように調整しています。しかし、気温や湿度が高い場所に長くいると、その熱を体の外へ逃すことが出来ず、体の中に熱がたまってしまい、体調が悪くなってしまいます。それが熱中症です。頭痛や目まい、吐き気などの症状が出て、さらに悪くなると命に関わることもあるので、十分に注意しなくてははいけません。

暑さ本番です 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます

水...1ℓ	砂糖...40~80g
食塩...1~2g	(4~8%)
(0.1~0.2%)	レモン汁...このお好みで

熱中症予防 4つのポイント

<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------