



食育だより

～いただきます！ ごちそうさま！～

令和3年度 夏号
交野市こども園課

気温も高く、陽射しも強くなるこの季節は、その暑さで、身体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることがあります。園では暑い時でも食べやすい給食やおやつを心がけ、水分補給にも十分注意していきたいと思えます。

夏バテしない5つのポイント

- ☆早寝早起き
- ☆栄養バランスのよい食事
- ☆適度に体を動かす
- ☆こまめに水分補給
- ☆しっかり睡眠

夏はエアコンの効いた部屋で1日過ごしていませんか？
体温をうまく調節出来なくなるため、汗をかきにくくなったり、食欲がなくなるなど夏バテしやすい体となってしまいますので、注意しましょう！

水分補給を見直してみよう！

- ☆のどが渇いてなくても小まめな水分補給を
- ☆一度にたくさん飲まず、少しずつ口に含んでゆっくりと
- ☆清涼飲料水の飲みすぎに注意！
- ※甘い飲み物は糖分が多く含まれ、飲みすぎると血糖値が上がり、食欲の低下につながります。毎日のようにたくさんの糖分を摂取し続けると糖尿病などの生活習慣病を招くことになりかねませんので日頃から気を付けましょう！子どもには、少し冷やした麦茶やほうじ茶などを与えましょう。

こども達は大人よりも多くの水分を必要とします。
これからの時期、暑くなるとよく汗をかきます。
汗には体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物を取り除くはたらきがあります。
体内の水分が不足すると、体温調節が出来ず、熱中症になります。



すいぶんほきゅう



今が旬！夏野菜を食べよう♪

今が旬のトマトやキュウリ等の夏野菜もハウス栽培であれば通年食べることが出来ますが、旬のものは栄養価が高く、おいしさも違います。

夏が旬の野菜や果物は、水分やカリウム・ビタミン類を豊富に含んでいるものが多く、体の余分な熱をとる効果があります。また、冬には、体を温めてくれる根菜類が旬を迎えます。

旬を意識して、夏には夏の冬には冬に必要な栄養をとりましょう。

