



# 7月給食だより



令和3年7月1日  
エレナ保育園

暑中お見舞い申し上げます。  
気温の高い夏は、体調を崩しやすくなります。  
また、汗もかきやすく、熱中症の注意も必要です。  
食事をしっかり食べ、こまめに水分補給をしましょう。

\*\*\*夏バテの原因は???\*\*\*

夏は、汗をかきため、普段よりエネルギーの消費が多くなります。  
体がだるい、食欲が出ないなどの夏バテの症状は、体に必要なビタミンやミネラルなどの栄養素の不足、  
室内外の温度差による体温の不調などが原因といわれています。

3つのポイントに気をつけて夏バテを防ぎましょう。

## 1. 食生活リズム



夜ふかしをして朝寝坊し、朝食をぬいたり、  
間食が多くて食事が食べられないと、  
1日に必要な栄養をとりきれません。  
1日3食+おやつのリズムを守り、  
出来るだけ、決まった時間に食事を  
しましょう。

## 2. 食事内容



食欲がない時は、「量より質」で、  
栄養バランスの良い食事を心がけましょう。  
又、夏バテ予防に効果的なたんぱく質が多い  
食品（肉・魚・大豆・卵・乳）ビタミン・ミネラルが  
豊富な野菜・海藻・きのこ・果物を  
積極的にとりましょう。

## 3. 水分補給



子どもは体の80%が水分で、大人よりも  
多くの水分を必要とします。  
夏は、特に沢山の汗をかきため、体内の水分  
が失われる為、こまめに水分補給をしましょう。  
水分としては、水や麦茶にし、糖分の多いジュース、  
アイスは飲みすぎ食べ過ぎに気を付けましょう。

### おすすめのおやつ

- 〈野菜類〉  
トウモロコシ・枝豆・ふかし芋・（薩摩芋・じゃが芋・里芋）
- 〈果物類〉  
スイカ・メロン・バナナ・ブドウ
- 〈その他〉  
小魚・おしゃぶり昆布  
牛乳・豆乳・ヨーグルト



sigra

### 手作り経口補水液

#### <材料>

- 砂糖 40g（大さじ40g）
- 塩 3g（大さじ1/2）
- 水 1L
- レモン汁 50ml

#### <作り方>

材料を全て混ぜ合わせる。

お菓子や、アイス、ジュースばかりではなく、野菜や果物等を  
取り入れましょう。果物やヨーグルトを凍らせて、アイスの代わりにどうぞ。