



令和3年7月1日 保育所こどもの家

ジメジメとした梅雨が終わり、とうとう夏到来です！
気温も高く、陽射しも強くなるこの季節はその暑さにより身体の消化機能が低下し
食欲不振に陥ることもあります。
保育園では暑い時でも食べやすい給食・おやつ作りを心がけるとともに水分補給に
十分注意していきたいと思えます。

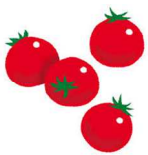
夏バテしない5つのポイント

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



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、なんといっても美味しい！
暑い夏には涼しくてあっさりとした野菜や酸味のある
果物が旬を迎えます。これらの野菜や果物は、
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、身体にこもった熱を身体の中から
クールダウンしてくれたり、暑さで弱る胃を刺激し
消化を助ける働きがあります。
また冬は身体を温めてくれる根菜類が旬を迎えます。
夏には夏の冬には冬に必要な栄養を摂ることで、
季節に対応した体作りが出来るのです。
ぜひ旬を意識して普段の食生活を楽しみたいですね。



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。規則正しい生活を心がけましょう！

水分補給を見直してみよう！

こども達は大人よりも多くの水分を必要とします。
それは大人では体重の約60%、乳幼児では約70%、
新生児ではなんと80%と年齢が低いほど水分の割合が
多くなるからです。
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
なったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。

水分補給のポイント

- ☆のどが渇いてなくても小まめな水分補給を
- ☆一度にたくさん飲み込まず、少しずつ口に
含んでゆっくりと
- ☆冷たいものはゆっくりと
- ☆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。また毎日のように
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！