



7月給食だより



平成 29 年 中島保育園

いよいよ夏がやってきました！！

この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤に育ったトマトや紫色のナス、それに緑のきゅうり、色とりどりのピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。

“夏バテ”にならないように、暑い夏こそよく食べよく体を動かして、いきいきと過ごしましょう。

熱中症にならないよう気をつけましょう！

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。熱中症を防ぐために日々の食事や生活に気をつけていきましょう。

<熱中症予防対策>

*しっかり食べる！

食事は体作りの基本です。丈夫な体を作るために主食・主菜・副菜・汁物を取り、栄養バランスのよい食事をしっかり摂るようにしましょう。

ビタミンB1	ビタミンB1が不足すると乳酸などの疲労回復がたまりやすくなり、エネルギーの代謝が悪くなります。疲れがたまることも熱中症の原因となります。	豚肉、うなぎ、乾燥大豆、きな粉など
カリウム	カリウムが不足すると細胞そのものが脱水症状になり、機能障害を起こす危険があります。	南瓜、トマト、ナス など

*水分やミネラルを補給する！

夏は暑く、汗として体内の水分が失われ、水分と一緒にミネラルも失われていきます。喉が渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。過度にミネラルをとる必要はありませんがスポーツドリンクなどで水分補給の際にミネラルも一緒に摂取するようにしましょう。

*睡眠環境を快適に保つ！

通気性や吸収性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

*服装に工夫する！

衣服は通気性の良い生地を選び、下着には吸収性や速乾性にすぐれた素材を選びましょう。外出の際にはきちんと帽子をかぶりましょう。

*行事 (七夕)

七夕は「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事です。毎年7月7日の夜に、願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残っています。



※お願い※

栓やコップなどこまめに洗い清潔に保ちましょう！！