

熱中症予防を心がけましょう

<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。

*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。

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といいですね。

*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。外出の際は帽子をかぶるといいですね。

【熱中症対策の食べ物とはどのようなものがあるのか】

・夏野菜を食べましょう

夏野菜は水分が多く、熱中症予防の水分補給にも適しています。

疲労回復に役立つビタミンB群、免疫力を高めるビタミンC群も多く含まれています。

例 きゅうり、トウモロコシ、トマト、オクラ など



・ビタミンB1をとりましょう

不足すると糖質を分解することができず、疲れやすくなります。

例 豚肉、ハム、うなぎ、乾燥大豆 など



・カリウムをとりましょう

細胞内液に多く含まれており、失われると細胞内が脱水症状を引き起こし、臓器の細胞機能障害の原因にもなります。

例 ほうれん草、じゃがいも、干しヒジキ、バナナ など



・抗酸化物質をとりましょう

抗酸化成分は、疲れがたまる原因となる活性酸素から体を守ってくれます。

例 スイカ、人参、トマト など



◎給食の様子◎

新年度から4か月が過ぎました。最初は食べる量を調節しても時間がかかったり、苦手な物があったりでしたが、最近がんばってよく食べてくれるようになりました。自分の食べれる量を自分の口で伝え、まだ食べれたらおかわりをしています。「おかわりください」と桜組でも先生に上手に伝えており、可愛らしい姿も見られます。夏になり大人でも食欲が落ちる季節になりました。給食室でも食べやすいメニューを取り入れています。今年の子どもたちは食欲が落ちず、「お腹空いた～」と給食の準備をしています。4月5月よりも食べる量が増え、毎日残食なくしっかり食べてくれています。美味しかったメニューの時は「また作って！」とリクエストしてくれます◎子どもたちは夏バテに負けず、毎日楽しく給食を食べてくれている様なので、とても嬉しく思っています♡

