

## □ 給食から □

連日、熱い日が続いていますね。大人と同じく子供も夏バテをします。バランスの摂れた食事・適度な休養・こまめな水分補給を意識して暑い夏を乗り切りましょう。

## □ 冷たいもの・甘いもの の飲み過ぎにも注意！ □

熱中症予防のため、こまめな水分補給が必要です。

のどが渴いたときは麦茶など甘くない飲み物を選ぶようにしたいですね。

また、冷たい水や清涼飲料水を多く摂取すると、胃酸が薄められ、消化不良になり栄養素を十分に体内にとり込むことができなくなってしまうです。

また、甘い飲み物は食欲を失わせます。おなか、すかないので食事の量に影響し、好きなおかずだけで済ませてしまう原因に…。甘い飲み物が飲みたいときはコップに取り分け、飲み過ぎないような工夫をしていきたいですね。

## □ 夏野菜を食べよう □

夏野菜は太陽の光をたくさん浴び、水分をたっぷり含み、みずみずしく美味しい野菜ばかりです。もちろん、栄養価も高く夏バテや夏風邪の予防、疲労回復に役立ちます。人間の体のリズムは季節の食べ物とつながっています。園の献立にも夏野菜をたくさん取り入れていきたいと思います。

### 味噌汁は“熱中症予防”になる？



熱中症対策には味噌汁が最適です。味噌汁には、水分に加えて塩分も含まれているため、暑い時期に適切な体液バランスを保つのに役立ちます。また、汗で失われるミネラルやビタミンも補給できるため、熱中症予防に効果的です。夏野菜にはカリウムがたくさん含まれているので、みそ汁の具に最適です。冷たい飲み物で胃腸が弱ってきますので、日に一度あたたかいみそ汁を飲んで、胃腸の調子を整えていきたいですね。

## 熱中症予防のポイントは塩分と水分

