



給食だより

2020年7月31日 しおかぜ保育園



はじめじめとした梅雨が明けると、夏の暑さはピークとなります。

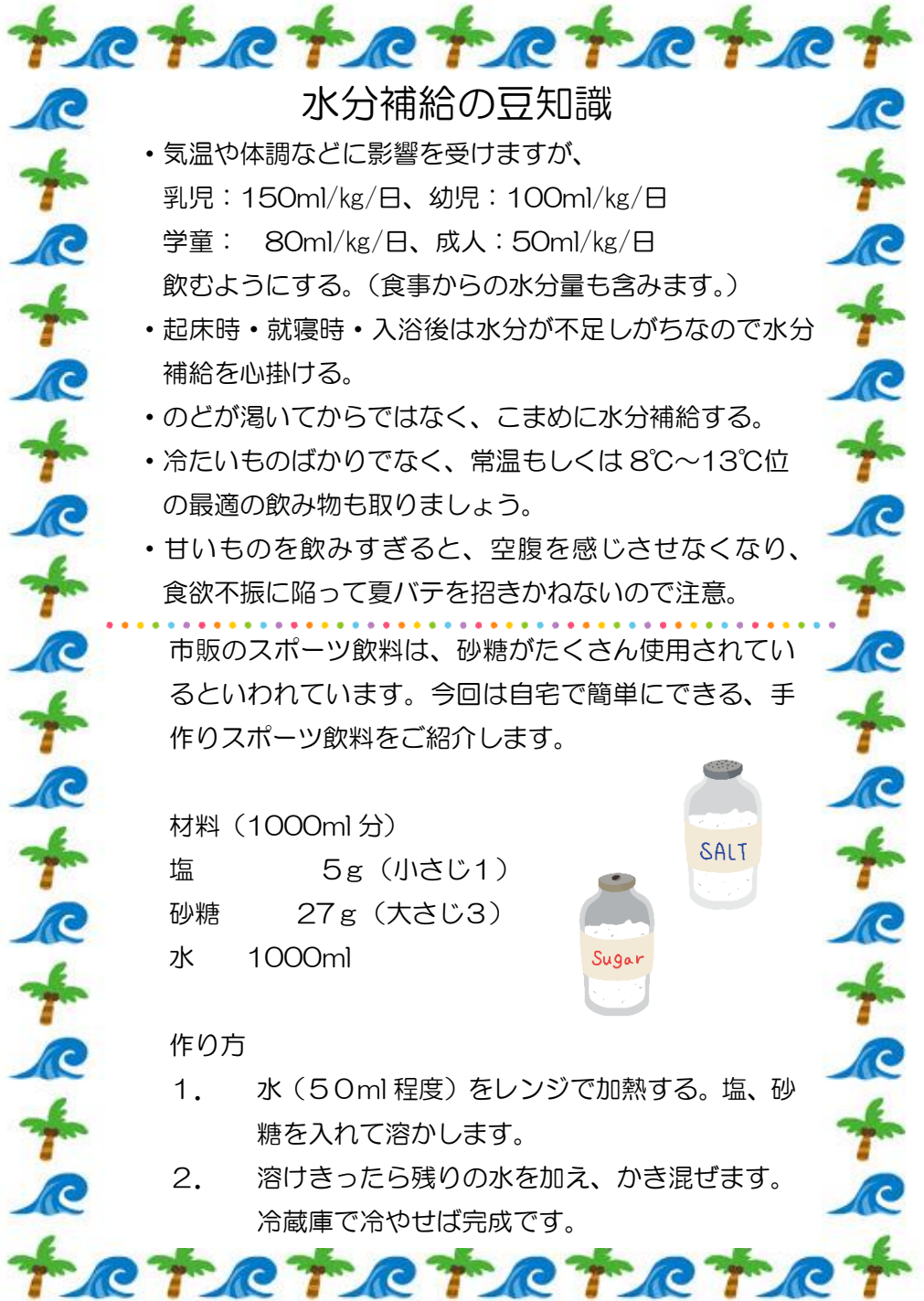
水分補給をしっかりと、熱中症・夏バテ対策を心がけましょう。

夏野菜は体の熱を取り夏に必要な水分とビタミンが多く含まれているので積極的に取り入れましょう。



夏に積極的に取り入れたい食材

- きゅうり・とうもろこし・ピーマン・かぼちゃ・なす・トマトの夏野菜は体の熱をとり、ビタミンなども多く含まれています。
- 豚肉・レバー・うなぎなどのビタミンB1を多く含まれています。エネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。食事からとるようにしましょう。
- カレー粉を使ったり、梅やレモンなどでさっぱりといつもと違う味付けにすると食欲のおちたときでも食べやすくなります。



水分補給の豆知識

- ・気温や体調などに影響を受けますが、
乳児：150ml/kg/日、幼児：100ml/kg/日
学童：80ml/kg/日、成人：50ml/kg/日
飲むようにする。（食事からの水分量も含まれます。）
- ・起床時・就寝時・入浴後は水分が不足しがちなので水分補給を心掛ける。
- ・のどが渇いてからではなく、こまめに水分補給する。
- ・冷たいものばかりでなく、常温もしくは8℃～13℃位の最適の飲み物も取りましょう。
- ・甘いものを飲みすぎると、空腹を感じさせなくなり、食欲不振に陥って夏バテを招きかねないので注意。

市販のスポーツ飲料は、砂糖がたくさん使用されているといわれています。今回は自宅で簡単にできる、手作りスポーツ飲料をご紹介します。

材料（1000ml分）

- 塩 5g（小さじ1）
- 砂糖 27g（大さじ3）
- 水 1000ml



作り方

1. 水（50ml程度）をレンジで加熱する。塩、砂糖を入れて溶かします。
2. 溶けきったら残りの水を加え、かき混ぜます。冷蔵庫で冷やせば完成です。