

7月 給食だより

2023年7月

尚徳福祉会 沼袋西保育園

栄養士

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせますよ。



～夏バテしない5つのポイント～



● エアコンなど温度調節を適切に

エアコンは「とにかく冷やす」のではなく「適温を維持する」と考えましょう。一般的に外気との気温差が5℃以内になると身体への負担は少ないようです。27～28℃くらいを目安に調整しましょう。

● 適度な運動で上手に汗をかける身体へ

早朝、涼しい時間を狙い、軽い運動をすることをおすすめします。汗をかくことは身体のミネラルバランスを整える大切な機能です。必要なときにきちんと汗をかけることで、身体の不調も起こりにくくなります。ただし、暑い日中に外で運動するのは避けてください。朝きちんと目覚めて運動をすると体が適度に疲労するので、夜も寝つきやすくなります。

● 良質な睡眠をとる

睡眠はしっかりととりましょう。子どもの成長に不可欠な成長ホルモンは、睡眠中に多く分泌されます。眠るときはエアコンで少し涼しいくらいの温度にしておくことで寝つきやすくなります。ずっとそのままだと寝冷えしてしまう可能性があるため、タイマーを活用するといいかもかもしれません。

● 水分をしっかり摂取！

水分を意識して摂るようにしましょう。私たちの身体の約60%は水分でできています。赤ちゃんにいたっては76%が水分なので、水分が身体に欠かせないものです。水もいいですが、暑い夏はミネラルを豊富に含む麦茶がおすすめです。一度にたくさん飲むのではなく、小まめに飲むことが大切。また、スポーツドリンクもミネラルバランスが良いのですが、糖分が多いので子どもに飲ませる量は控えてください。

● 栄養バランスの良い食事を食べる

夏バテは夏の暑さに身体が負けてしまっている状態です。栄養をバランス良く摂れば、暑さに負けにくい身体づくりができます。とくにタンパク質やビタミンB1、ビタミンB6やビタミンCなどは、夏バテに負けない身体づくりにおすすめです。

食育

今月の食育は、とうもろこしの皮むきとオクラ・チンゲン菜の野菜スタンプを行う予定です。

今月のクッキングは5歳ゆり組におにぎり作りを行ってもらう予定です。

※感染症の拡大等により、中止する場合があります。ご了承下さい。



きゅうり・トマト・すいかなどの夏野菜には水分がたっぷりと含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。

また利尿作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。

