



# 給食だより

真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。

## 冷たい物をとり過ぎていませんか？

夏になるとおなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達なところに冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなるのです。冷たい物は、とり過ぎないように注意し、食事やおやつするときなどと時間を決めてとるようにしましょう。また、クーラーの温度を調整して、体を冷やさないように気をつけることも大切です。

## 831(やさい)の日

8月31日は「や(8) さ(3) い(1)」の語呂合わせで『野菜の日』となりました。夏の野菜は赤・黄・緑と色鮮やかで栄養価がとても高く、生で食べることが出来る物が多いということが夏の野菜の特徴です。夏の野菜は夏の暑さを乗り切るために必要な水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を放出し体温を下げる効果が期待できます。夏の暑さに負けず、元気に過ごすために、夏野菜を積極的に取り入れてみましょう。

- ・トマト：夏野菜の代表格トマトには、リコピンという抗酸化物質が多く含まれています。抗酸化作用によって体内の活性酸素が除去されるため、免疫力向上や細胞の健康維持などに効果的です。
- ・キュウリ：キュウリは水分補給に優れており、デトックス効果が期待できます。ビタミンCや、汗とともに失われがちなカリウムも多く含まれています。
- ・ナス：ナスにはポリフェノールが多く含まれており、抗酸化作用や血圧の調整に役立ちます。また、食物繊維も豊富に含まれているため、腸の健康促進にも効果的です。
- ・ゴーヤ：血糖値の調整や、ダイエットなどに効果的なビタミンやミネラルがバランス良く含まれます。カリウムも多く含まれるため、むくみの解消や代謝の促進に役立ちます。
- ・ピーマン：ビタミンCが多く含まれ、免疫力の向上や疲労回復効果が期待できます。また、新陳代謝を促進する効果があるカプサイシンも含まれています。

## 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。水分補給に最適なのは水や麦茶・スポーツドリンクなどです。水や麦茶を中心に、スポーツドリンクなどを上手に取り入れることで、効果的な水分補給ができます。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。