

# 7月 給食たより

ジメジメとした暑さが続きますが、  
バランスの良い食事と休養、睡眠を  
心掛けて暑い夏に負けず  
身体づくりをしましょう。

夏バテしない5つのポイント


- ★ 早寝早起き
- ★ 栄養バランスの良い食事
- ★ 適度に体を動かす
- ★ こまめに水分補給
- ★ しっかり睡眠



## 夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜は水分やカリウム、ビタミン類を豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてよたよた暑さを弱く胃を刺激し消化を助ける働きもあります。

夏野菜を食べると夏を健康で元気に過ごしましょう。



## 水分補給を見直しましょう。

こども達は大人より多くの水分を必要とします。大人は体重の約60%、乳幼児は70%、新生児は80%と年齢が低い程、水分の割合も多くなります。暑くなるとよく汗をかきやすいため、汗には体にこもった熱を逃がし、体温調整をして、老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると、体温調節が出来ず、熱中症になったり、筋肉の痙攣(けいれん)を起こす場合もあります。

ポイント

- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ・一度に沢山飲むのではなく、少しずつ。
- ・清涼飲料水の飲み過ぎに気を付けましょう。

## 行事食

5日、とろめん汁  
・フルーツポーチ

### お楽しみ給食

310円

- ・アスパラマンミソライス
- ・ブロッコリーのツナサラダ
- ・もやしとベーコンのスープ
- ・フルーツデザート

