

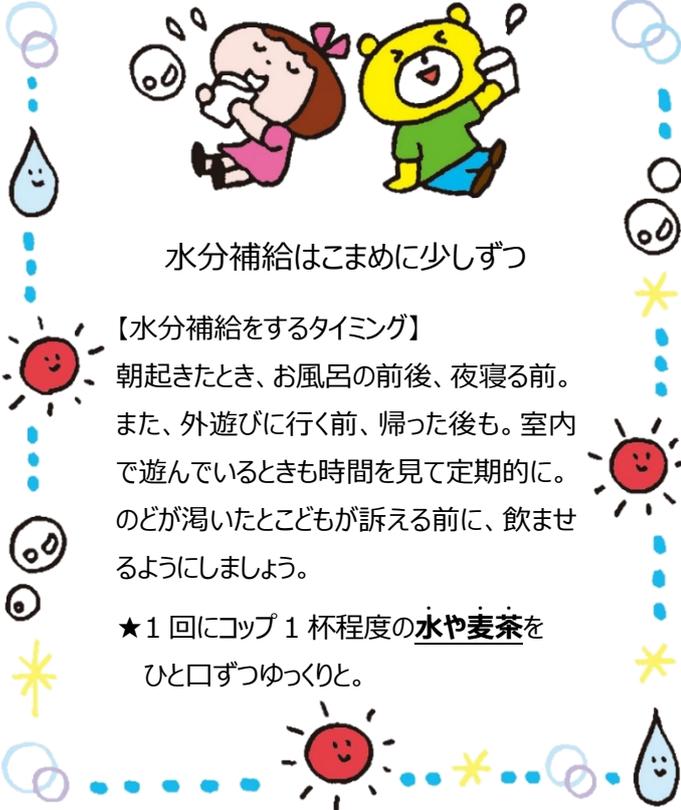


給食だより

2025年7月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標 水分をとって しっかり食べて 暑さに負けない体をつくろう

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水分ばかりをとりがちです。暑さ対策を行い、夏野菜を中心にバランスよく食べて暑い夏を元気に過ごしましょう！



水分補給はこまめに少しずつ

【水分補給をするタイミング】

朝起きたとき、お風呂の前後、夜寝る前。
また、外遊びに行く前、帰った後も。室内で遊んでいるときも時間を見て定期的に。
のどが渴いたとこどもが訴える前に、飲ませるようにしましょう。

★1回にコップ1杯程度の水や麦茶を
ひと口ずつゆくりと。

夏バテ予防の食事

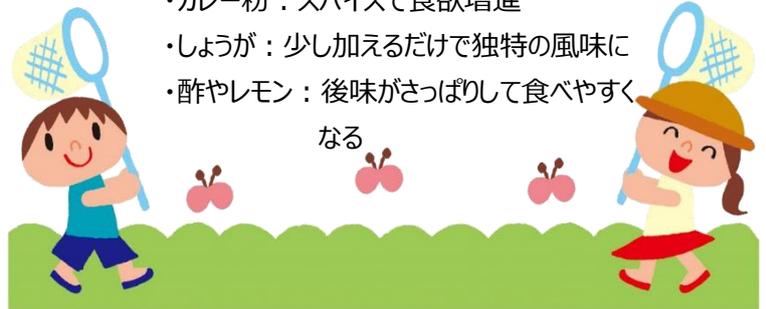
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防をしましょう。

☆丈夫な体を作る栄養

- ・たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ・ビタミンC（野菜・果物）
- ・ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）

☆落ちた食欲を取り戻す味つけ

- ・カレー粉：スパイスで食欲増進
- ・しょうが：少し加えるだけで独特の風味になる
- ・酢やレモン：後味がさっぱりして食べやすくなる



水分補給に向かない飲み物

① 清涼飲料水

◇ 甘いジュースはそれだけで満腹感を感じ、大事な食事の量に影響します。糖分解するのにビタミンB1を使うのでビタミンB1が不足し、からだが疲れやすくなります。

② イオン飲料水

◇ 糖分は比較的少ないのですが、ミネラルがたくさん含まれていて、たくさん飲み続けると体内のミネラルバランスを崩すことになります。

◇ 大量の汗をかいたとき、下痢などたくさんの水分が一度に失われたときに有効です。日常的に飲むことは避けましょう。

③ 野菜ジュース

◇ ビタミンがたくさん含まれていますが、飲みすぎるとビタミンAのとりすぎになります。

◇ 野菜ジュースは野菜を食べることの代わりにはなりません。

④ ミネラルウォーター

◇ 硬水は多くのミネラルを含みます。多すぎるミネラルを排出するために、おしっこの量や回数が増えるため、水分補給にはなりません。

