



給食だより

2026年7月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標 もりもり食べて暑さに負けない体をつくろう

暑さと湿気で食欲が失われやすい季節です。元気に楽しく夏を過ごすためには、こまめな水分補給と規則正しい食生活、十分な睡眠が大切です。いろいろな食材を少しずつ選んでバランスのよい食事を心がけましょう。



麺類は栄養のバランスが大事

暑い日が続くと、麺類などさっぱりした食事になりがちです。麺だけでは消化がうまくいかず、疲れやすくなります。そうめんなどを食べる際には、肉やハム、たまごやツナなどたんぱく質を多く含む食品と野菜と一緒に食べて、栄養を補いましょう。

- ◆たんぱく質 肉・魚・大豆製品・卵・牛乳
- ◆ビタミンC 野菜・果物
- ◆ビタミンB1 豚肉・枝豆・豆腐

ねばねば食材で夏バテ予防

オクラやヤマイモ、昆布などの海藻類、納豆のねばねば食材は食べやすく、消化吸収を助けます。疲労回復に必要な栄養を効率よく補給できます。食欲が落ちやすい夏の強い味方です。



水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いた時には、すでに水分不足です。こまめに水分補給をしましょう。食事そのものからも取れますが、寝起き、遊んでいる途中、お風呂のあとなど定期的に飲む習慣をつけましょう。

- ◆水分補給には、水か麦茶がおすすめです。温度は常温に近いものにしましょう。
- ◆スポーツ飲料、清涼飲料水や野菜ジュースは、毎日の水分補給や常に飲む飲み物としては向きません。ビタミンやミネラル、糖分がたくさん含まれているので、体内のビタミンやミネラルのバランスが崩れたり、エネルギーが多くなりすぎたりすることがあります。

