




給食だより

令和5年8月1日
北九州市小倉社会事業協会
高坊保育園


夏真っ盛りで、暑い日々が続いています。喉の渇きや熱中症対策の水分補給として上手に利用したいのが、きゅうりやトマト、すいかなどの夏が旬の野菜や果物です。水分が多いこれらの食べ物を、食事やおやつで上手に利用して、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



夏の飲み物 何がいい？


暑い夏はこまめな水分補給が大切。でも、何を飲むか、ということもきちんと考えたいところです。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、そのときに合った物を選ぶようにしましょう。

麦茶




ミネラルを含み、糖質は含まないため、多少の発汗時、熱中症予防など、普段飲む飲料として適しています。

牛乳・ジュース




カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。飲む時間と量を決めましょう。

スポーツ飲料



ミネラルを多く含むため発汗時に向いていますが、糖分が高いため、とりすぎに注意。日常的な水分補給には向きません。

経口補水液



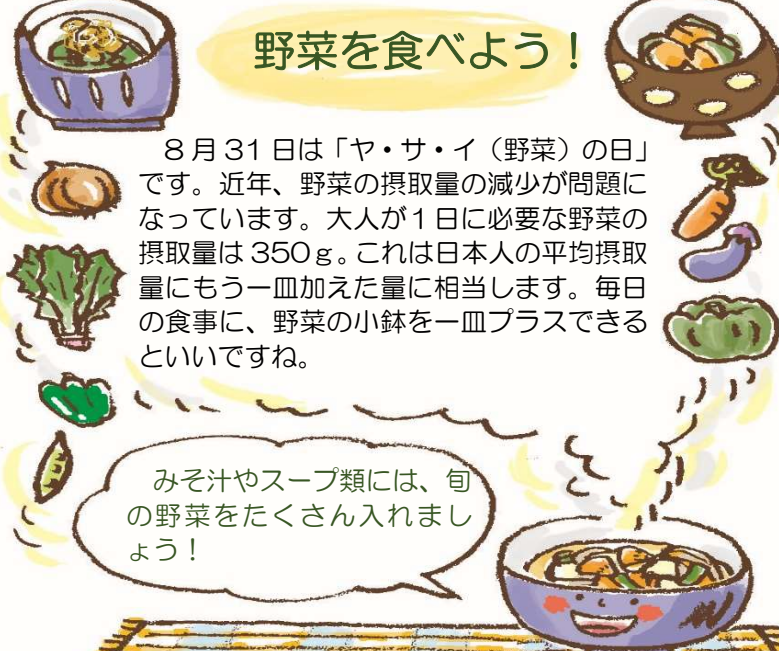
大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。電解質（イオン）濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。

今月の食育集会で、4・5歳児クラスを対象にして水分補給の大切さについて話します。ペットボトルのジュースに含まれている砂糖の量を視覚で知らせ、『なぜ水分補給はお茶や水が適切なのか？』を子ども達と考え合っていきます。

野菜を食べよう！

8月31日は「ヤ・サ・イ（野菜）の日」です。近年、野菜の摂取量の減少が問題になっています。大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう一皿加えた量に相当します。毎日の食事に、野菜の小鉢を一皿プラスできるといいですね。

みそ汁やスープ類には、旬の野菜をたくさん入れましょう！



すごいぞ！夏野菜

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーがたまっています。それぞれの効能を意識して、いっぱい食べてくださいね。

キュウリ・レタスなど



体の余分な熱をとる。

パプリカ・ナスなど



汗で失われるミネラルやビタミンが豊富。

トマト



日焼けした肌を回復させる。