



# 給食だより

令和2年7月号  
杉並区保育課



気温が上昇し、少し動いただけでも汗をかく季節です。マスクをつけていると、のどの渇きがわかりにくくなり、熱中症になりやすいと言われています。こまめな水分補給で熱中症予防を！



## 暑さに負けない、元気なからだ！

### 夏バテ予防の秘訣



#### ① 上手な水分補給

- こまめに水分補給（食後、帰宅後、昼寝後など）  
乳幼児は、一度に多くの水分を補給することができません。水分を摂る時間は、大人が気にかけてあげましょう。
- 量は少量ずつ  
がぶ飲みはNG！特に冷たい飲料や菓子を一気に摂取すると、刺激で消化能力が低下して食欲不振を招きます。冷たいものを避け、常温のものを少量ずつ摂りましょう。
- 甘い飲み物は避けて  
水分補給は「水」か「麦茶」がベスト！甘い清涼飲料水は血糖値を急激に上昇させ、空腹を感じにくくさせます。食欲低下につながり、夏バテの原因にもなります。



#### ② 夜更かしは万病のもと



早寝・早起きが元気に過ごす近道です。夏は日が延びて開放的になり、夜更かししたり、朝寝坊したりと生活リズムが乱れやすくなります。子どもが大人と同じ時間で活動することは、成長期の子どもたちの身体にはとてもストレスです。生活リズムがくずれないように家族で注意しましょう。

#### ③ 元気になる食事



そうめんや冷やし中華が美味しい季節になりました。食欲が落ちるこの時期は冷たい料理を摂りがちですが、続いてしまうと消化機能が低下して食欲不振を招き、倦怠感が現れます。夏バテには、豚肉・大豆・卵等に含まれるビタミンB1が有効です。にんにくやニラ、葱に多いアリシンを組み合わせると調理するとビタミンB1の吸収が良くなります。



#### 夏が旬の食材

- きゅうり、なす...ほてった体を冷やす効果があり、余分な水分を排出する利尿作用もあります。
- トマト...βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果があります。
- えだまめ...ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補えます。