

7月

給食だより



熱中症予防には「水分補給」と「朝ごはん」

毎日暑い日が続いていますね。この時期に気を付けなければいけないのが**熱中症**です。いつでも、どこでも、誰でも熱中症を発症する可能性があり、重症化すると命にかかわることもありますので、水分補給を心がけましょう。また、睡眠不足や朝ごはんを食べない人も熱中症になりやすいです。暑くて寝苦しい夜もありますが、十分な睡眠をとり、必ず朝ごはんは食べてから登園しましょう！



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

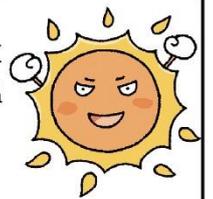
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

清涼飲料水の飲みすぎに注意！

ジュースや炭酸飲料水、スポーツドリンクには見えない砂糖がたくさん入っています。こどもたちもおいしくて、つい飲みすぎてしまいますが、砂糖を取り過ぎると、食欲を低下させ、夏バテの原因になりやすいので、水や麦茶などからの水分補給がおすすめです。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

～保育園でも人気のサラダ～**ごま酢和え**

〇材料(こども4人分)

食材	分量		食材	分量	
キャベツ	2枚	140g	酢	小さじ1と1/2	8g
きゅうり	1/2本	40g	薄口しょうゆ (濃口も可)	小さじ1	8g
にんじん	2～3センチ	12g		と1/2	
ハム	1～2枚	20g	砂糖	小さじ1弱	2.4g
油	小さじ1/3	1.2g	白ごま	お好みで	1g

- ①キャベツはせん切り、きゅうりは半月切りにし、茹でて水冷やす。
- ②ハムは細い短冊切りにし、茹でて水で冷やす。※茹でなくてもよいです。
- ③野菜はよく水を切り、ハムと混ぜる。
- ④白ごま以外の調味料を混ぜて、③に入れて混ぜる
- ⑤白ごまを加えて混ぜて出来上がり。

