

# 給食だより



令和2年7月

認定こども園 たかさきこども園

ますます気温が高くなってきました。じめじめと蒸し暑い日が続きますが、子どもたちは外で元気に体を動かしています。夏本番に向け規則正しい生活リズムを保つように心がけましょう。



## 夏本番！ 熱中症に気を付けて暑い夏を乗り越えましょう



### 熱中症予防の4つのポイント CHECK!

- ◇ 早寝早起き+しっかり睡眠
- ◇ 栄養バランスの良い食事
- ◇ 適度に体を動かす
- ◇ こまめに水分補給(+塩分補給)



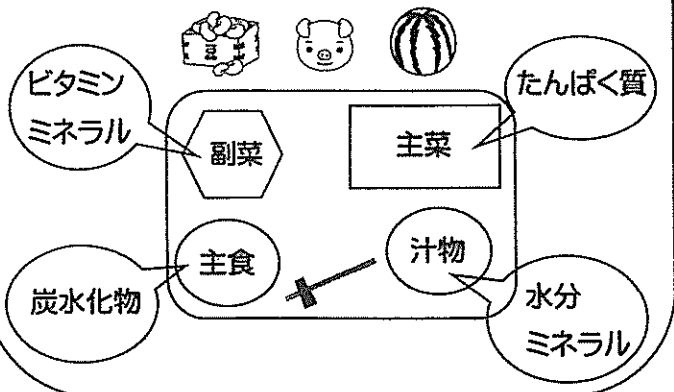
### 早寝早起き+しっかり睡眠



日中に疲れた脳やからだを休めるようしっかり睡眠をとりましょう。ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防できます。エアコンや扇風機で室温を適度に下げて睡眠環境を整えましょう。

### 栄養バランスの良い食事をとりましょう

食欲が減退しがちで、栄養バランスが崩れやすくなります。朝・昼・夜の3度の食事を規則正しくとり、主食・主菜・副菜を揃え、バランスの良い食事を心がけましょう。良質なたんぱく質(肉・魚・大豆製品・卵)、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜や果物をバランスよくとりましょう。



### 適度に体を動かしましょう。



人は汗をかいて温度調節をしているため、発汗能力を高めることが熱中症の予防につながります。直射日光を避け、適度に運動することがおすすめです。

### 「はやめ・こまめ」の水分補給(+塩分補給)

大量の汗をかくと、水分と一緒にカリウムやナトリウムなどのミネラルが失われます。喉が渇いたと感じる時は、すでに脱水症状が始まる恐れがあります。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、経口補水液や、スポーツドリンクを活用しましょう。塩分も摂るようにしましょう。

### ★食育報告★

6月 枝豆の皮むき(うめ・さくら・もも組)

これから旬を迎える枝豆をドライカレーにして提供しました。

この日使用する枝豆の皮むきをお手伝いしてもらいました。

子どもたちは楽しそうにむいてくれていました。ありがとうございました。😊

