



# 給食だより

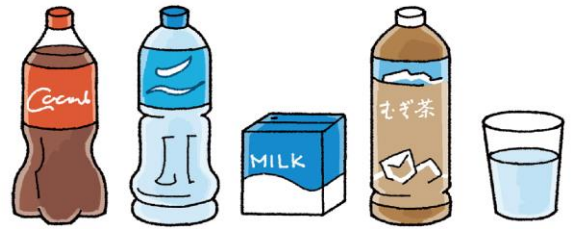


2022年 6月30日  
四つ木なかよし保育園 栄養士

梅雨が明けると夏も本番となります。急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちですが、夏野菜を食べ、暑さ対策をしっかり行って、暑い夏を乗り切りましょう。七月七日は、七夕です。みんなの願いが叶いますように・・・そして、明るい未来が訪れますように・・・

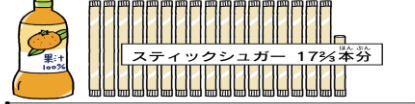
## 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

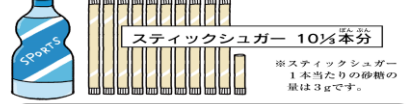


## 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



## 水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



## 夏を元気に過ごすための夏バテ対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



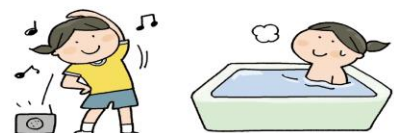
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

## 7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



## 旬を食べよう！

きゅうり



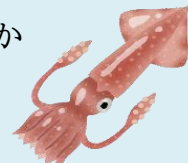
90%以上が水分のきゅうり。カリウムを多く含むため、むくみを防ぎ、筋肉の働きをよくする効果もあるので、熱中症予防に最適な野菜です。

なす



ポリフェノールを多く含むなす。老化防止や免疫機能低下の効果が期待できるため、皮ごとの調理がオススメです。体の熱を下げてくれる効果もあるので夏バテ対策にピッタリの夏野菜です。

いか



やわらかく甘いのが特徴の旬のいか。お刺身がおすすめですが、いか焼き、天ぷら、煮物など様々な料理で楽しめます。