



給食だより

2024年7月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標 夏野菜をたくさん食べよう

この時期は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。暑さ対策を行い、夏野菜を中心にバランスよく食べて暑い夏を元気に過ごしましょう！

夏の野菜や果物を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかくと失われるミネラルやビタミンが豊富です。だるさや疲れをとってくれます。なるべく毎日食べましょう。

- ・トマト…赤い色はリコピンです。強い抗酸化作用があります。紫外線による酸化ストレスや生活習慣病の予防に有効です。
- ・きゅうり…体にこもった熱を取り除く作用があります。
- ・なす…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれています。
- ・オクラ…独特のぬめりは整腸作用があります。体力増強に有効です。

★とうもろこし、スイカなどもおやつにおすすめです。



水分補給はこまめに少しずつ

【水分補給をするタイミング】

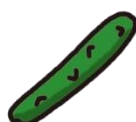
朝起きたとき、お風呂の前後、夜寝る前。また、外遊びに行く前、帰った後も。

室内で遊んでいるときも時間を見て定期的に補給しましょう。

のどが渇いたと子どもが訴える前に、飲ませるようにしましょう。

★1回にコップ1杯程度の

水や麦茶を一口ずつゆっくりと。



水分補給に向かない飲み物

① 清涼飲料水

◇ 甘いジュースはそれだけで満腹感を感じ、大事な食事の量に影響します。糖を分解するのにビタミンB1を使うのでビタミンB1が不足して、からだ疲れやすくなります。

② イオン飲料水

◇ 糖分は比較的少ないのですが、ミネラルがたくさん含まれていて、たくさん飲み続けると体内のミネラルバランスを崩してしまいます。

◇ 大量の汗をかいたとき、下痢などたくさんの水分が一度に失われたときに有効です。日常的に飲むことは避けましょう。

③ 野菜ジュース

◇ ビタミンがたくさん含まれていますが、飲みすぎるとビタミンAのとりすぎになります。

◇ 野菜ジュースは野菜を食べることの代わりにはなりません。

④ ミネラルウォーター

◇ 硬水は多くのミネラルを含みます。多すぎるミネラルを排出するために、おしっこの量や回数が増えるため、水分補給にはなりません。腎臓に負担をかけることもあります。