

# 給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和4年8月

冷たいスイカがおいしい季節になりました。本格的な夏がやってきて水遊びやお祭りなど夏の楽しみがある一方で、夏バテや熱中症にも気を付けたい時期です。暑さに負けないためにも、しっかりとごはんを食べ、水分補給も忘れず、生活リズムを崩さないように過ごしましょう。



## 夏バテを防いで暑さを乗り切ろう

普段、元気な子どもでも食欲が落ちやすい時期です。しっかり食べて夏を乗り切りましょう。

## 夏バテの原因ってなんだろう???

夏は汗をかくため、普段より**エネルギー**の消費が多くなります。体がだるい、食欲が出ないなどの**夏バテ**の症状は、体に必要な**ビタミン**、**ミネラル**などの栄養素の不足、室内外の**温度差**による体温の不調などが**原因**といわれています。



気温・湿度が高い

冷房のかけ過ぎ

- 冷える
- 外との温度差
- 夜寝られない
- 免疫力低下
- 自律神経が乱れてだるい
- 寝不足で疲労

対策せずムシムシ

- 冷たい物や炭酸ばかり ➔ 消化器官が弱って食欲不振
- 食べやすい物だけ食べる ➔ 栄養の偏りが出て体調不良

## 予防 POINT

- ・こまめに水分補給
- ・汗を上手に蒸発
- ・バランスの摂れた食事



暑いとアイスやジュースなど欲しがりますが、食べ過ぎると糖を分解するのにビタミンが使われてどんどん夏バテが悪化するかも...?!

