

# 給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和7年8月

じめじめとした梅雨が明け、いよいよ夏本番です。

夏野菜もこれからが本番です。青組の子どもたちが育てた夏野菜も給食で提供して食べています。

夏野菜は体を冷やしたり、水分が多かったり、夏の不調を吹き飛ばす働きがあるものが多くあります。

たくさん食べて夏の暑さを吹き飛ばしましょう。

## 水分補給で熱中症予防

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。子どもの体の水分量は大人の約60%に対し、70～80%と、かなり多めです。しかし、子どもの体は水分が出ていきやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。熱中症は、夏の強い日差しの下での激しい運動だけではなく、室内で起こることもあります。この時期はたくさん汗をかく事を意識して、水分補給をいつも以上に心がけましょう。



## 夏の飲み物、なにがいい？

のどが渴く前に水分補給をしましょう。のどが渇いている時は、すでに水分が不足していると言われていいます。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して調節します。

暑い夏はこまめな水分補給が大切です。でも、なにを飲むか、というところもきちんと考えたいところです。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、そのときにあった物を選ぶようにしましょう。

### 麦茶

ミネラルを含み、糖質は含まないため、多少の発汗時や熱中症予防などの普段飲む飲料として適しています。

### 牛乳・ジュース

カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。飲む時間と量を決めましょう。

### スポーツ飲料

ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが糖質が高いため、摂りすぎには注意をしましょう。日常的な水分補給には向きません。

### 経口補水液

大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。電解質（イオン）濃度が高く塩分も多いので日常的な水分補給には向きません。

Q1. きゅうりの水分は何%あるでしょうか。

- ① 100% ②95% ③90%

Q2. 苦いと言って嫌われがちなピーマンですが、苦味が抑えられる切り方はどれでしょうか。

- ① 縦に切る ②横に切る ③細かく切る

Q3. 江戸時代、なすはあるものに使われていました。何として使われていたでしょうか。

- ① シャンプー ②歯磨き粉 ③塗り薬

Q1. ②95%

きゅうりの約95%が水分だといわれています。

Q2. ①縦に切る

ピーマンは縦方向に繊維があるので繊維に沿っていると苦味を感じにくいです。

Q3. ②歯磨き粉

塩漬けにしたなすのヘタを黒焼きにして粉にし、歯に塗って使っていたようです。