



給食たより

日差しが強くなり、いよいよ夏本番を迎えました。熱中症を予防するためにも、外へ出るときは帽子を忘れず、こまめに水分の補給をしましょう。夏バテは消化機能を低下させるので食欲不振に陥り、体が疲れやすくなります。暑さに負けないように、食事に気をつけて元気に過ごしましょう。

家庭でつくるスポーツドリンク



注意！ はちみつは1歳を過ぎてから！！

8月31日

野菜の日

- ・ トマト・きゅうり
- ・ おくら・なす

夏野菜は水分やカリウムを多く含みカラダを冷やしてくれるので、おいしく食べて体の中からクールダウンしましょう。

- ・ 1歳未満の赤ちゃんがはちみつを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。
- ・ はちみつ腸内環境が整わない1歳未満の赤ちゃんにはリスクが高い食品です。
- ・ ボツリヌス菌は熱に強いので通常の加熱や調理では死滅しません。

こまめな水分補給を！

喉の渇く前が水分補給のタイミングです！日常の水分補給は、水か麦茶を。

たくさん汗をかいたときやぐったりしているときは、適度に糖分が入っているものが適しています。

食事から夏バテを回避しましょう

- ★ 香辛料の香りで食欲up
- ★ 柑橘の酸味で爽やかにさっぱり
- ★ 糖質をエネルギーに変えるビタミンB群を積極的に
- ★ 食欲がない時は消化のいいものをすこしずつ

