



今年の夏も暑くなる予想が出ていますね。天候や気温も落ち着き、いよいよ本格的な「夏」到来です。まだ暑さに慣れていない時期でもあり、熱中症にも注意が必要で「こまめな水分補給」が大切です。楽しい夏を元気にのりきるためにも、規則正しい食生活と十分な休養、睡眠を心がけましょう。

暑い日は水分をこまめに取りましょう

熱中症とは…気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると危険です!! しっかり水分と塩分を補給し、高温多湿の時や風がない時は無理せず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

1日に必要な水分はどれくらい？

1日に必要な水分は **体重×80ml**

(例) 体重が12kgの園児だと、 $12 \times 80 = 960\text{ml}$

食事からもおおよそ1日に必要な半分がとれるので、食事は抜かないようにしたいですね。



食欲がわかない時のひと工夫

食欲がわかない時は香辛料やかんきつ類、酢などを使うと、食欲増進につながります。旬の夏野菜を使ったカレーライスや、バンサンスーなどの酢の物はいかがですか。



めん類は具たくさんにしましょう

暑い日が続くと食事が、めん類だけになりがちではありませんか？でも、おかずを食べないとたんぱく質やビタミンが不足して、夏バテの原因になります。めん類に野菜やハム、卵などを加えると栄養バランスが整います。



保育園の給食レシピ (バンサンスー)

(作り方)

- ① 人参は千切りにし茹でて、冷やし水切りしておく。
- ② きゅうり・ハムも同様にする。家庭では生食でも大丈夫。
- ③ 春雨は袋に表示してある茹で時間に合わせて茹でて、3cmほどの長さに切る。
- ④ ボウルに★の材料を入れ混ぜ合わせ、①～③を加え、まんべんなく混ぜ合わせる。



(材料 こども1人分)	
春雨	4g
きゅうり	12g
人参	4g
ロースハム	4g
★砂糖	1.5g
★醤油	1.6g
★酢	0.6g
★ごま油	0.4g