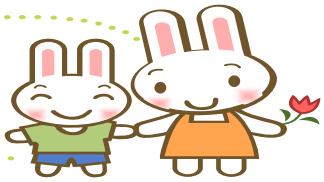
食育だより　ふたばっこ



令和　７年度　７月号
認定こども園
第二双葉幼稚園
栄養士　　田中　友子

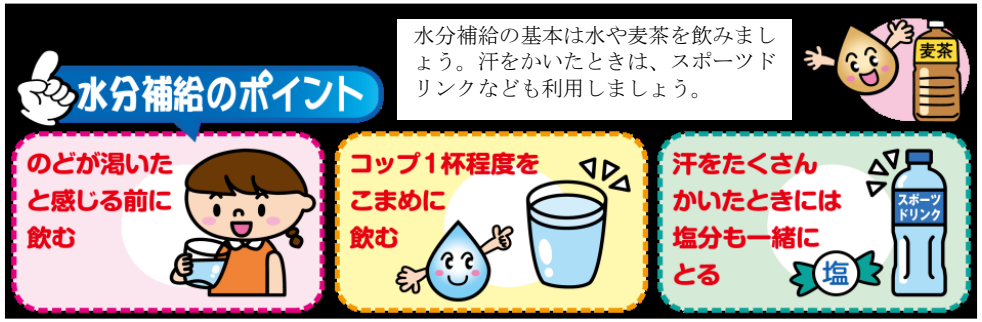
暑い季節になり夏バテはしていませんか？意識していないと、簡単に熱中症を引き起こしてしまいます。熱中症とは、体温上昇と熱の調整機能のバランスが崩れると、どんどん体に熱がこもってしまう状態です。水分補給と、朝ごはん（規則正しい生活）をこころがけて暑い夏をのりきりましょう。

夏の野菜をたべましょうよう!!

夏野菜と聞いて、何を思い浮かべますか？真っ赤なトマト、つややかな黄色のとうもろこし、深緑のなすなど夏に旬を迎える野菜は、鮮やかではっきりした色が多いのが特徴です。色とりどりの野菜を目にするだけでも食欲がわいてきますね。幼稚園でも、トマト、ピーマン、なす、かぼちゃ、おくら、すいか、などを育て収穫した採れたての野菜を給食にも取り入れています。夏野菜には、ビタミンやミネラルだけでなく、水分を豊富に含むためたくさん動いて汗をかく子ども達の栄養補給、水分補給にもピッタリです。上手に食事に取り入れ夏を元気に過ごしましょう。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」

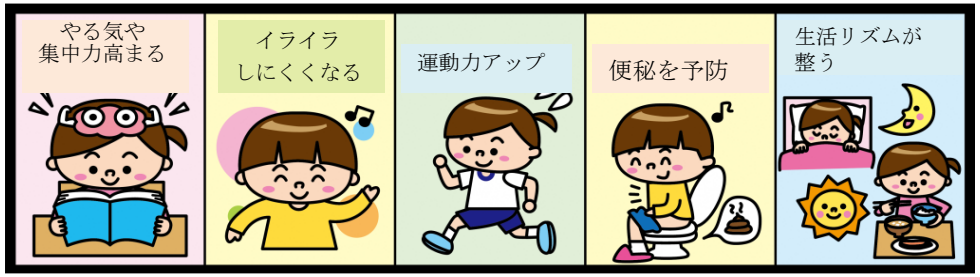
ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命をおとすこともあります。予防のため、日頃から体調を整え、こまめな水分補給の心がけが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝、早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲みきるようにしましょう。

水筒は持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗いしっかり乾かしましょう。

朝ごはんの効果・・・



さらに朝ごはんには、毎日の元気な活動には欠かせません。日々の積み重ねが元気な体への成長につながります。