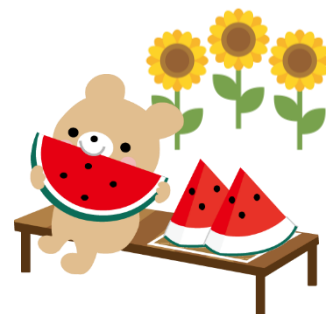


2026 年

夏休み 給食だより



暑さが厳しくなってきました。熱中症予防のためにも、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。暑い日が続くと冷たいものを飲み過ぎたり、食欲が落ちて体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事を心がけ夏バテを予防して元気に過ごしましょう。

☀️ 水分補給をしっかりとしよう ☀️

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 70～80%と、大人の 60%と比べると、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なく、室内で起こることもあります。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をすることが重要です。

また、食事には汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

水分補給のポイント

朝起きた時



眠っている間に汗などで体内の水分が不足しているため、起きたら水分補給をしましょう。

食事中



食事に飲むと水分補給だけでなく、消化がスムーズになります。

汗をかいた後

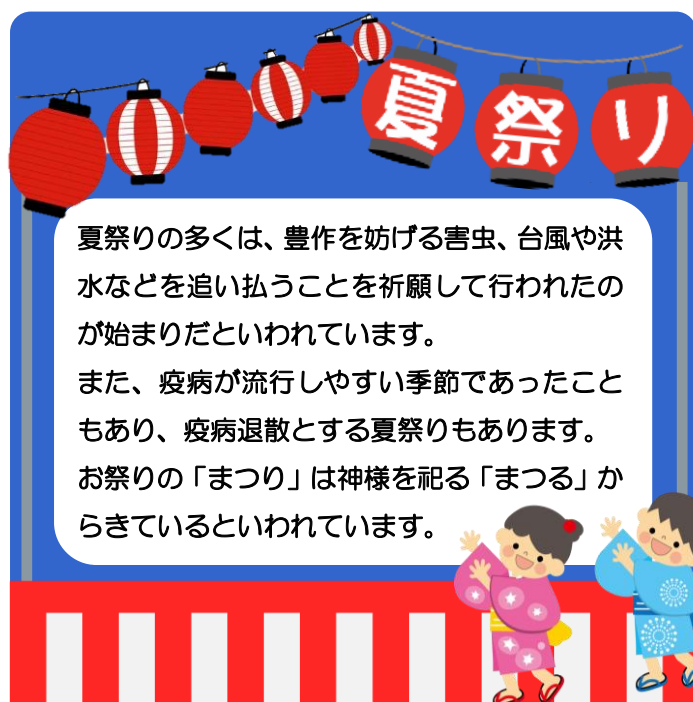


運動して汗をかいたら水分補給をしましょう。運動前に水分補給をすることも大切です。

寝る前



睡眠中に失われる水分を補うため、就寝前にも水分補給をしましょう。



夏祭りの多くは、豊作を妨げる害虫、台風や洪水などを追い払うことを祈願して行われたのが始まりだといわれています。

また、疫病が流行しやすい季節であったこともあり、疫病退散とする夏祭りもあります。

お祭りの「まつり」は神様を祀る「まつる」からきているといわれています。

なす

なすは 90%以上が水分でできているため、栄養のあまりない食材とみられがちですが、体にいい栄養素がたくさん含まれています。なすの色素であるナスニンには強い抗酸化作用があり、免疫力を高めてくれます。また、カリウムやマグネシウムなどのミネラルも多く、汗によって失われたミネラルを摂取することができますので、夏バテ予防にも効果があります。

