



2025年7月 給食だより 矢中保育園



夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心掛けるようにしましょう。



のどがかわく前に ▼ 〇 ▼ 〇 ▼ 〇 ▼ 〇 ▼

▶ 水分補給はこまめにしましょう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつまとめて取りましょう。



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。放置すると死に至ることもあります。

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかりと水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時は無理をせず、適度

.....に涼しい場所で休憩しましょう。

子どもの水分補給は、栄養分・甘味のない飲みもので

- のどがかわいた時は麦茶など、甘味のない飲みものを選びましょう。
- おやつの際は、牛乳・果汁・麦茶など、おやつに合わせて選びましょう。
- 1日に必要な水分は、朝昼夕食の料理や汁ものの食事からの水分、そしてその燃焼水、プラス飲みものからです。
- 出かけるときは、マイボトルに甘みのない飲みものをいれて。
- どうしても甘いものが飲みたい時は、コップにとりわけて飲みましょう。



お誕生日会メニュー

7月18日(金)

タコライス

ワンタンスープ

フライドポテト

メロン

おやつ

スペシャルかき氷



子どもに必要な

★栄養素★

ビタミンA

ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力を高める栄養素で、レバーやうなぎに多く含まれています。緑黄色野菜には、プロビタミンAという状態で含まれていて、必要に応じてビタミンAに変換されます。炒め物など油と一緒にすることで吸収率が高くなります。

