



# 給食だより

令和5年度8月  
古市ひかり保育園

8月は花火や夏祭り、プールなど夏ならではの楽しみがいっぱいですが、体力の消耗も激しい季節です。暑い日が続く、熱中症の危険も高まっています。栄養と水分をしっかり補給して、暑さに負けない体作りを心がけましょう。今月は25日（金）にみんなでスイカ割りを行います。上手に割れるかな？



スイカの種子と果肉には疲労回復や利尿作用がある成分を多く含んでいます。夏の暑さで疲れ切った身体に優しく、水分補給もできるため夏バテに効果がある果物の一つです。

## 夏バテ防止の 4つのポイント

- ・不足しがちな水分をしっかり補給する。
- ・ぐっすり眠り、体を休める。
- ・軽い運動をして発汗能力を上げる。
- ・バランスの良い食事をとる



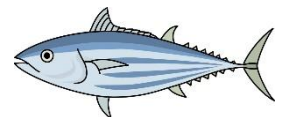
## 夏バテ予防の食生活

### 主食 穀類でエネルギー確保！

エネルギー不足は夏バテを促進します。エネルギー源となる穀類はしっかり摂りましょう。

### 主菜 タンパク質で身体づくり！

豚肉やレバー、うなぎ、かつお、大豆製品に多く含まれるビタミンB群。ビタミンB群は、エネルギー代謝を促進し、夏バテ対策にも効果的です。にんにくやねぎと一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなります。



### 副菜 夏野菜で「ビタミン・ミネラル補給」！

夏野菜はとくにカリウムと水分が多いのが特徴で、カリウムは体内にこもった熱を取り除き、ほてった身体を冷まします。

