

きゅうしょくだより

No.5

令和7年8月1日 発行
認定こども園 函館上湯川保育園
☎57-2619

厳しい暑さが続いて、食欲が下がり気味になるこの季節。
つつい冷たいものばかりを食べてしまいがちですが、夏バテ予防のためにも栄養バランスの良い食事を心がけましょう。夏野菜を豊富に取り入れると、彩りもよくなり食欲アップにつながります。
好き嫌いせずにたくさん食べて、この暑さを乗り越えましょう！

給食室より



水分補給をしましょう！

この暑さの中、熱中症を防ぐために水分補給は非常に大切です。
大人のからだの水分量が約60%に対し、子どもは70～80%と多いです。
ですが、子どものからだは水分が出ていきやすくなっているため、必要な水分量は大人よりも多くなります。
喉の渇きを感じる前に水分を摂ることや食事に汁物・水分の多い食材を積極的に取り入れましょう。

【水分補給のタイミング】

- 朝起きたとき
- 食事中
- 運動して汗をかいた後
- 寝る前 など…



夏野菜をたくさん食べよう！

夏野菜には、カリウムやビタミンが豊富で、夏バテ予防に効果的です。水分も多く含まれているので、熱中症予防にも最適です★



～山の日～

8/11の山の日とは、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」という趣旨の国民の祝日です。
山の日になんで、山菜などを使った料理を食べるのもよいですね♪

