

熱中症に気をつけよう！

気温や湿度が高くなるこれからの時期は、こどもも大人も熱中症に注意が必要です。熱中症予防は「水分」だけでなく、「食事」も大切です。夏の暑さから体を守る栄養や適切な水分補給を意識し、暑さに負けない体作りをしましょう。

飲み物・食べ物でできる熱中症予防

◎適切な水分補給のポイント

1. こまめな水分補給

暑い日は活発に動いていなくても知らずに汗をかきます。こまめな水分補給を心がけましょう。

2. のどが渇く前に飲む

軽い脱水症状のときには、のどの渇きを感じないことがあります。のどが渇く前に水分補給しましょう。



3. 塩分も一緒に補給

水分ばかり摂ると、体内の塩分濃度が低下し、逆に熱中症がおこりやすくなります。

スポーツドリンクや経口補水液等で塩分も補給しましょう。

※塩分の摂りすぎには注意しましょう。



◎朝ごはんを食べよう

朝は、寝ているときに

汗をかいて脱水状態になっていることもあります。

朝ごはんをしっかり食べることが大切です。



◎夏に積極的に摂りたい食材を食べよう

1. ビタミンB₁を多く含む食材

豚肉・ハム・ベーコン・麦等

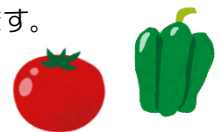
👉糖質をエネルギーに変え、
だるさを防ぎます。



2. ビタミン・ミネラルが豊富な食材

トマト・ピーマン・なす・きゅうり・オクラ等

👉汗で失われやすい栄養を補います。



3. たんぱく質

卵・魚・肉・大豆製品等

👉筋力や体調を保ち、夏の疲れに負けない体を作ります。



7月献立より なすとベーコンのトマトパスタ



材料 (こども4人分)

スパゲティ	140g
植物油	適量
ベーコン	80g
玉葱	175g (1個)
なす	90g (中1本)
にんじん	70g (中1/2本)
トマト	70g (1/2個)
にんにく	1片
ケチャップ	60g (大さじ3.5)
バター	4g
塩	少々
こしょう	少々
粉チーズ	4g (小さじ2)

作り方

- ① スパゲティはゆでておく。
- ② ベーコン・野菜は食べやすい大きさに切り、
にんにくはすりおろしておく。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにく、ベーコン、野菜を炒める。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、
ケチャップ・塩・こしょうを入れる。
- ⑤ スパゲティを加え、最後にバターを入れる。
- ⑥ お皿に盛り付け、粉チーズをふりかける。



熱中症に
注意！



こまっきー

<調理室から>

給食の時間を楽しみにしてもらえように、調理しています。
こどもたちの笑顔が増えるよう
おいしい給食を作ります。

5歳児にアンケートを実施し、人気のあったメニューを毎月
「リクエストメニュー」として実施します。

7月のリクエストメニューは・・・

給食「セタごはん」「天の川汁」間食「人参おにぎり」



リクエストメニューの
マーク



★堺市ホームページに公立こども園の食育（給食メニューなど）を掲載しています

URL: https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/hughug/kosodatekankyo/yoji_kyoiku/shokuiku.html

