



給食だより



筑後二川保育園
文責:栄養士 立花
2025 年7月4日

梅雨が明け、本格的な夏の暑さが増してきました。暑くなるにつれ食欲が落ちてきて、同時に熱中症などが心配されます。朝食をしっかりとり、こまめな水分補給で夏バテしないように気をつけましょう。体の内側からも涼しくなるように給食ではオクラ・ナス・冬瓜・トマトなど夏野菜をたくさん取り入れていきます。



～お味噌汁で夏バテ知らず！？～

暑さのあまり食欲が落ちる夏、誰しもがジュースやさっぱり冷たい物ばかりを飲んだり食べたりしてしまいますよね。その結果、夏バテをしてしまったということがあります。そうならないために今回おすすめするのがお味噌汁です。たとえ水に溶けやすい野菜の栄養素だとしても、お味噌汁なら逃がすことなく摂取でき、さらにお味噌から塩分も補給できます。さらに火照ったからだを内面からクールダウンする働きのある旬の夏野菜を具に取り入れれば夏の最強お味噌汁です。さっぱり夏野菜みそ汁で夏バテを予防しましょう

熱中症 に注意



のどがかわく前に水分補給をしましょう。のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われていています。わたし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。水分不足はその調整する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



夏の飲み物 何がいい？

暑い夏はこまめな水分補給が大切。でも、何を飲むか、ということもきちんと考えたいところです。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、そのときに合った物を選ぶようにしましょう。



麦茶



ミネラルを含み、糖質は含まないため、多少の発汗時、熱中症予防など、普段飲む飲料として適しています。

牛乳・ジュース



カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。飲む時間と量を決めましょう。

スポーツ飲料



ミネラルを多く含むため発汗時に向いていますが、糖分が高いため、とりすぎに注意。日常的な水分補給には向きません。

経口補水液



大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。電解質（イオン）濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。

お知らせ

7月4日はクッキング

さくら組さんとわかめおにぎりに
作ります。上手にできるかな♪



7月7日は七夕

おやつに天の川をイメージした
七夕ゼリーを提供します



7月10日は納豆の日

この日の献立は納豆を
使った麻婆豆腐です。

