

# 給食だより

平成28年7月号  
杉並区保健福祉部保育課

夏真っ盛り！子ども達は夏の太陽に負けないくらい、元気に遊びまわっています。

子どもは新陳代謝が激しく、体が小さいため、大人よりこまめな水分補給が必要です。

保育園では、暑い時期でも食べやすい献立の作成と給食提供、十分な水分補給を心掛けています。

## 暑さに負けない！元気なからだ！ 夏バテ予防の秘訣

### ① どうして夏バテするの？

夏はたくさん汗をかきます。汗の成分はほとんどが水分ですが、ミネラルなども含まれています。暑さで体力を奪われ、汗をかくことで水分とミネラルを排出し、身体がだるくなったり眠くなったりします。そして、食欲も落ち、消化能力も低下することでさらに体調を崩してしまいます。

### ② どのような栄養素が必要？

食欲が落ちるこの時期は冷たい麺類が好まれますが、そうめん・冷麦だけでは、炭水化物だけで、身体の中かで食べ物がエネルギーに変わらず、乳酸と脂肪に変わります。乳酸は、疲労の原因物質！食べたものが効率よくエネルギーに変えるためには、ビタミンB1、アリシン、クエン酸などが必要です。

### ③ 効率よくエネルギーに変え、おいしく上手に摂るには？

ビタミンB1は豚肉に多く含まれています。この豚肉を使つての簡単メニューは区HPにありますのでご覧ください。

[すぎなみ子育てサイト](#) > [保育ホッとナビ](#) > [区立保育園給食](#) > [簡単メニュー](#) > [主菜](#) > [肉料理](#)

アリシンは、にんにく、玉葱、ニラ、長葱など香味野菜に多く含まれていますから、

夏の暑い時期に、さっぱり食べられるように、クエン酸が多く含まれるレモン・酢・梅干を

使つての料理は理にかなっていますね。

### ④ 上手な水分補給

#### 1 こまめに水分補給（食後、帰宅後、昼寝後など）

乳幼児は、一度に多くの水分を補給することができません。大人が時間を決めて補給を。

#### 2 量は少量ずつ

がぶ飲みはNG！特に冷たいものを一気に飲むと、刺激で消化能力が低下して食欲不振を招きます。冷たいものを避け、常温で少量ずつ。

#### 3 甘い飲み物は避けて

水分補給は「水」か「麦茶」がベスト！甘い清涼飲料水は血糖値を急激に上昇させ、空腹を感じにくくさせます。食欲低下につながり、夏バテの原因にもなります。

