



7月 給食室だよ!



令和5年7月1日 柳辻こども園

梅雨明けまであと少し、だんだんと暑い日が増えてきて、夏本番もすぐそこです。
園では、水遊びや七夕会などがあり、ご家庭では海水浴やプール、花火など楽しいイベントが盛り沢山の夏、楽しみですね。

しっかり水分補給をして元気に夏を乗り切ろう!

飲みものは常温がオススメです

暑い時期の冷たい飲み物はとってもおいしいですが内臓が冷え、消化不良や食欲不振につながります。

夏バテ予防の為に、是非常温で★

甘い飲み物は控えて

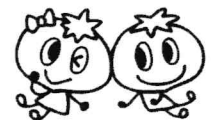
ジュースやスポーツドリンクなどは、たくさん飲みすぎると、糖分の摂りすぎで、体がだるくなったり、元気が出なくなったりしてしまいます。

お茶など、ミネラルを摂れる物を飲むと良いですよ♪

水分はこまめに補給する

「喉が渇く前に」「汗をかく前に」を意識して、こまめに水分補給をすることで、効率良く体に吸収され、負担をかけません。

出掛ける前、帰宅後、入浴前後など、タイミングを決めておくのも良いかもしれません。



この夏は、是非、今回紹介した事を意識してみてください。

また、飲みものだけではなく食事からも水分補給ができるので、朝ご飯もしっかり食べる事が大切です。特に、トマト・きゅうり・ナスなどの夏野菜は水分がたっぷりなので、積極的に摂りたいですね。

そして、暑さに負けず、元気に楽しく夏を満喫しましょう♪

