



令和 4年 6月 30日

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

急に暑さが増すこの時期は、体が慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬の野菜や果物たちは暑さ対策にも有効です。こまめな水分補給を忘れずに、元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。

水分補給で 熱中症予防

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまくいかなくなってしまふ状態のことです。のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給することが肝心です。

●食事からも水分をとろう

飲み物のほかに、ご飯や汁物、生野菜からも水分補給をとることができます。そのためにも、しっかり食事をとりましょう。

●適温は5~15℃

暑いときは冷たい飲み物を飲みたくなりますが、水分補給に適切な温度は5~15℃です。冷やしすぎは注意です。

水分の補給方法

●ふだんの飲み物は水か麦茶にしよう

糖分の多いジュースや炭酸飲料は、体への水分補給を妨げます。さらに、飲みすぎは肥満や虫歯につながる可能性があります。水分補給は水か麦茶が適していますが、汗をたくさんかいたときは、スポーツ飲料も上手に活用しましょう。

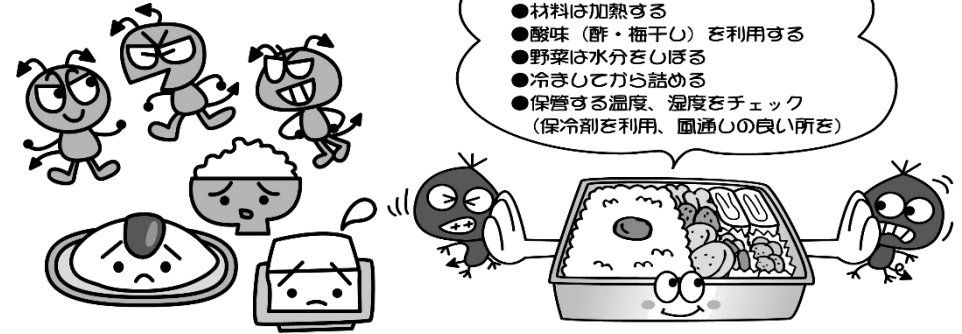
●少しずつ飲もう！

一度にたくさん飲むと、胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になってしまいます。コップ1杯ほどの水分をゆっくり飲みましょう。

●のどが渴く前に飲もう！

「のどが渴いたな」と感じたときは、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。

食中毒に注意！



夏のお弁当の注意点！

- 材料は加熱する
- 酸味（酢・梅干し）を利用する
- 野菜は水分をしぼる
- 冷ましてから詰める
- 保管する温度、湿度をチェック（保冷剤を利用、風通しの良い所を）

うまみたつぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン（リコペン）が多く、強い抗酸化作用があります。



ネバネバ野菜

モロヘイヤ



モロヘイヤは緑黄色野菜で、β-カロテンが非常に多く含まれ、刻むとぬめりが出てネバネバになります。ぬめりを生かした料理が多く、おひたしやあえ物、汁の実、炒め物などで食べられています。

気を付けよう☆ 夏休みの生活習慣

夏は暑さのせいで食欲が落ちることがあります。食欲がない時は、酢やレモン汁などで少し酸味を足す、カレー粉やスパイスで風味づけをする、しょうがや、にんにくなどの薬味で下味をつけるなど、調理の一工夫で、はしが進みやすくなります。また、食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。しっかり食べてよく寝て、暑い夏を元気に過ごしましょう。