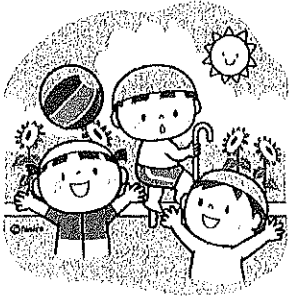


給食だより

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園
2024年（令和6年）7月号



ジリジリとした陽射しの日がだんだんと増え、蒸し暑い日が続くようになってきました。子ども達は元気に遊んでいます。これから本格的な夏がやって来る前に、暑さに負けない身体を作っておきましょう。食欲が低下すると体力の低下にもつながります。暑さ対策を行い、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、元気に夏を過ごしましょう！！

しっかり 食べよう 朝ごはん

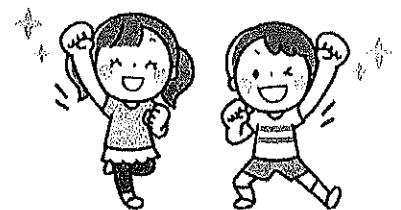


気温が一番高い時間帯に発生するイメージが強い熱中症ですが、午前中の発生率も高く、朝の対策がとても重要です。水やお茶などの水分補給は気を付けているかと思いますが、それ以上に大切なのが、「朝ごはん」です！！

熱中症は、年齢に関係なく、屋内・屋外を問わず発生します。身体の水分は寝ている間にも失われているため、起きた時には脱水状態になっています。時間や食欲がないからといって朝ごはんを食べずに出かけてしまうのは、身体の水分タンクが空のまま活動することになり、とても危険です。また汗と一緒に体内の塩分や鉄分なども失われ、電解質バランスが崩れているので、水分だけでなく、朝ごはんを食べて塩分も合わせて摂ることが大切になります。朝起きてすぐの対策が大きなカギを握っているのです！

夏は食欲が落ちやすい季節ですが、体調が悪い時ほど熱中症のリスクは高まります。朝は時間がないという方も多いかもしれませんが、完璧な朝ごはんを食べることよりも、「朝ごはんを食べる習慣をつけること」「朝ごはんを抜かないこと」に重点を置いてみてください。食事を摂ることによって、身体の内側でも水分が発生します。食事に含まれる水分と合わせるとしっかりと水分補給ができることになります。

エネルギー源として「一日の脳の働きを左右する」とも言われている朝ごはんですが、熱中症予防の観点からも欠かさず食べるようにしていきましょう。今年も暑い夏になりそうです。「こまめな水分補給」に「しっかり朝ごはん」の習慣も加えて、元気に過ごしましょう！



食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事でご心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。