



給食だより 8月

2025.8.1 名島保育園 松山

毎日、暑い日が続いています。と言っても8月7日には立秋、暦の上では秋の始まりです。立秋を過ぎてからの暑さを残暑と言いますが、今からの暑さが体の負担になります。猛暑はまだまだ続きそうですね💦

食欲不振や体の怠さなどの夏バテの症状が出てきます。

また、熱中症予防のために水分とミネラルの補給を心がけましょう。

～朝、米飯がなぜ大事？～

1. 睡眠によって下がっている体温を上げるため
2. 朝の排便の習慣がつき、お腹すっきり。
3. 脳を活動モードに切り替える働き
4. 一度にたくさん食べられない子供たちの一日の栄養源



～どんな朝食がよいのでしょうか？～

理想はごはん、みそ汁、漬物、納豆といった発酵食品

目覚めただばかりの体の外で発酵している発酵食品だと体に負担がかからず、徐々に血糖値を緩やかに上げてくれますので、気分が上がります。

分かっているけど、朝はバタバタと時間があつという間、中々ゆっくりと、朝ご飯を食べる時間がないことも多いと思います。

だけど、朝食を見直すと子供の体調不良が少なくなるのでメリットが増えますよ❤️



8月クッキング教室

13時～15時 参加費 500円

おすすめ 朝食のお供&常備菜



南国の果物や菓子パンは、果糖が強すぎます!!
血糖値が急激に上がるのでハイテンションになったり、
ギャーギャーとわめいたり、
中耳炎になりやすくなったりの原因になります。



▶水分の摂りすぎ

氷の入った冷たい飲み物を一気に飲んだりすると、体温が下がり胃液が薄まり、消化機能が低下します。また、血液も薄まります。消化器系の湿気は、お腹が張ったり、ガスがたまったり、便がゆるくなったりとすっきりしない状態が続いてしまいます。ひどくなると頭痛や吐き気も伴います。

▶冷房の効きすぎ

体が冷えると体温調節する自律神経の働きが低下します。ふくらはぎがこむら返りしたり、関節痛を起こしたりする原因にもなります。
外気と室内の温度が違いすぎないように設定しましょう



▶からだの渇きには水分よりカリウムを摂る

夏野菜を食べれば体の渇きがおさまります。水分の摂りすぎからくる不調を防ぐことができます。きゅうりやトマトなど体の熱を冷やして水分も潤してくれます。

▶梅干しや酢の物などクエン酸が豊富なものを食べる

代謝を促してくれます。クエン酸効果で疲労回復の手助けしてくれます

▶脂っこいものと冷たいものを同時に摂らない

たとえば、揚げ物とアイスクリーム、うなぎとフルーツなどの取り合わせは良くありません。体調不良の原因となります。

▶適度な塩分補給も大切

塩分補給をするときは自然塩から摂るようにしましょう。発酵食品は強い味方！自然塩から摂ると余分なナトリウムが体の中に溜まりません。