

！！夏バテにご注意！！

暑い日が続いて体力を消耗し、体のあちこちに不調を感じることを【夏バテ】といいます。体がだるい、集中力が続かない、食欲が低下する、よく眠れていないなど、夏バテの症状は人によって様々です。



～熱中症との違い～
熱中症は体温の上昇やめまい・けいれん・頭痛といった明確な症状が現れます。また、急激に体調が悪くなります。

今からできる夏バテ対策

- ①バランスの整った食事をとる
主食（ごはん・パン・麺類）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・きのこなど）バランスよく摂取できるように心がけましょう。
夏バテ予防には、次のような栄養素や食材もおすすめです。
- 疲労回復効果が期待できるもの
 - ・ビタミンB1（豚肉・玄米・枝豆）
 - ・クエン酸（グレープフルーツ・レモン・オレンジ）
 - スタミナ不足を防ぐもの
 - ・たんぱく質（赤身肉・魚・大豆製品・乳製品・卵）
 - 汗で失われやすいため意識的に摂りたいもの
 - ・ナトリウム（梅干し・味噌）
 - ・カリウム（すいか・バナナ）



- ②こまめに水分補給をする
室内で過ごしていると喉の渇きに気づかないことがあります。脱水症状を予防するには、こまめな水分補給が大切です。
大量の汗をかいた場合は、スポーツドリンクなどの飲み物で水分補給をしても良いですが、糖分を多く含んでいるため、飲みすぎないように気を付けてくださいね。
たくさんの水分補給が必要な夏は、水か麦茶を選ぶようにしましょう。



- ③十分な睡眠をとる
しっかりと寝て疲れを溜めないようにすることも大切です。
冷感タイプ寝具を使ったり、エアコンの設定温度を工夫するといいいでしょう。

※その他にも、適度に体を動かしたいすることでも夏バテ対策になります。



今月の給食から

ほうれん草ポタージュ



～材料（幼児4人分）～

- ・ほうれん草 80g
- ・じゃがいも 70g
- ・玉葱 100g
- ・サラダ油 2g
- ・牛乳 160ml
- ・豆乳 160ml
- ・水 80ml
- ・バター 8g
- ・塩 少々

～作り方～

- ① じゃがいもと玉葱は適当な大きさに切る
- ② ほうれん草は切って茹で、冷水にとり水を切る
- ③ 玉ねぎを炒め、透き通って甘みが出たら、じゃがいもと水を加え煮込む
- ④ じゃがいもが柔らかくなったら、②・牛乳とミキサーにかける
- ⑤ ④に豆乳を加えて火を通し、塩で調味し、バターを加える

