



8月 給食だより

石原かがやきこども園 水野路子 柴田 泰子

夏本番の時期がやってきました！

暑い夏は、食生活が乱れやすく夏バテの原因となります。

元気に夏を過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスが摂れた食事をしっかり摂ることが大切です。

野菜は、旬の時季が最も栄養価が高く味わいも豊かです。



体のはたらき～夏バテってどういう状態？～

高温多湿の夏に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり食欲不振になるなど夏に起こる体の不調が夏バテです。

日常生活から考えられる原因

- 室内外の温度差による自律神経の乱れ
- 高温多湿の環境による発汗の異常
- 熱帯夜による睡眠不足

熱中症を予防しよう！

気温の上昇などによる暑熱環境において生じる身体の適応障害を**熱中症**といいます。

地球温暖化が進む現代では、熱中症の増加は社会的な問題となっています。

軽症 …… 手足のしびれ・こむら返り・血圧低下

中等症 …… 強い疲労感・めまい・頭痛・吐き気・嘔吐・下痢・大量発汗・頻脈

重症 …… 38℃以上の高熱+(意識消失・けいれん・せん妄等)+中等症の症状

汗の原料は血液中の水分や塩分です。真水よりもスポーツドリンクのような塩分と糖分を含んだものを飲み、また体を冷却するために、わきや頭部を氷で冷やすことが効果的です。

水分補給のポイント！

- ① こまめに水分補給！
- ② のどが渇く前に水分補給
- ③ 1日当たり1.2リットルの水分補給
- ④ 起床時、入浴前後に水分補給す
- ⑤ 大量に汗をかいた時は塩分も補給する！

熱中症と軽視せずに、日頃から予防を心がけ、症状の出たときにはすばやい処置を！！

< じゃがいものカリカリチーズ焼き >

材 料

じゃがいも	2個
ベーコン	4枚
とろけるチーズ	適量
塩・こしょう	適量
サラダ油	適量

作 り 方

- ① じゃがいもを千切りにして水にさらし水気をきる。
- ② 600Wのレンジで2分加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を熱しじゃがいも・ベーコンを焼き、塩・こしょうで味をつける。
最後にチーズを入れて具材を押さえながら焼き色がつくまで両面焼く。

ひまわり組 平井 葵斗くんのお母様の提供レシピです。 今月の給食に登場します！