

## 正しい水分補給で熱中症予防

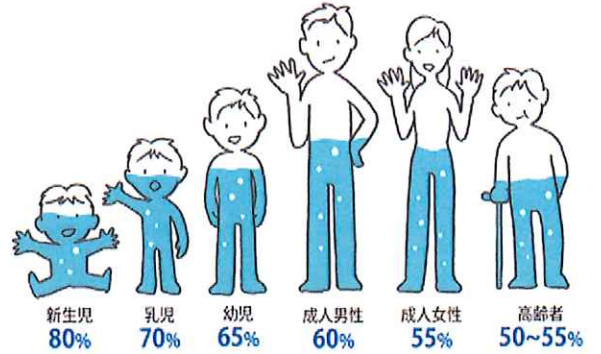


子どもは全身に占める水分の割合が大人よりも大きいため、大人より多くの水分を必要とします。熱中症を予防するためには、喉の渇きを感じる前の水分補給が大切です。外出時や睡眠の前後・入浴の前後など時間を決めてこまめに水分を取るようにしましょう。

### 《水分補給のポイント》

- ・常温に近い物を少しずつこまめにとる  
☆冷たい物を一気に飲むと、胃腸が冷えて消化吸収機能が低下します。おなかを下したり、食欲不振になるので気を付けましょう
- ・汗をたくさんかいたら塩分などの電解質もとる  
☆汗でナトリウムが失われた時には経口補水液などのナトリウムと糖分が含まれるものが効率よく水分を補給できます。
- ・カフェイン、糖分を多く含む飲み物を取りすぎない  
☆カフェインは利尿作用や眠れなくなったりする作用があります。糖分を含む飲み物ばかりでの水分補給は控えましょう。

### 全身に占める水分量



水分は飲み物だけではなく汁物をはじめ、ご飯やおかずなどにも含まれているため、食事からも補給することができます。特にみそ汁やスープなどの汁物には、汗で失われたミネラル類の大きな補給源となります。暑さが続く中で食欲がない時には、汁物に野菜をたくさん入れたものをおすすめです。

## 8月31日 “やさいの日”

8月31日は「野菜をもっと食べてほしい」「野菜をもっと知って欲しい」という思いから『8(や)・3(さ)・1(い)』の語呂合わせから、やさいの日に制定されています。野菜には体に必要なビタミン・ミネラル、食物繊維など、積極的に摂りたい栄養素が豊富に含まれています。大人は350g、乳幼児期(1~5歳)で180~240gが一日の目標量として推奨されています。gで書いてあると多く感じたり、イメージが湧きにくいですが生野菜だと、両手で1杯分くらいです。あまり野菜が取れていないと感じたら、おひたしや人参しりしりなど簡単なものでも1品足す、汁に入れる野菜を増やすなどでも1日の野菜の摂取量が増えるのでおすすめです。夏は特に夏バテ防止の為に夏野菜を是非積極的に摂ってみてください。



### 野菜を食べるとこんな効果が…

- ★肌を丈夫にする  
ビタミンA・Cが皮膚の環境維持に役立ちます。
- ★便秘予防  
食物繊維が腸の働きを活発にし、便秘を予防します。
- ★高血圧・むくみ予防  
カリウムが余分なナトリウム(塩分)を体外に出してくれます。
- ★食べ過ぎを防ぐ  
無脂肪、低エネルギーながらボリュームがあり、満腹感を得られます。



### ☆誕生会メニュー☆ 7/21

#### ☆給食☆

- ・ごはん
- ・スパイシーチキン
- ・ウインナー
- ・ほうれん草ソテー
- ・夏野菜コロコロスープ
- ・すいか



#### ☆おやつ☆

- ・もちもちドーナツ



### 夏野菜の色塗りをしてみよう!

