



給食だより

令和6年7月24日

認定こども園 美深町幼児センター

先月までは気温の上昇が緩やかでしたが、7月に入ると急に蒸し暑い日が増えてきました。比較的湿度が低く、涼しいと言われている北海道の夏ですが、体感的には涼しさはあまりなく、ジメジメとして時には息苦しく感じるようになったように思います。

さて、そんな暑い日にも子どもたちは元気に、たくさんの汗をかきながら遊んでいます。これから夏のイベントが目白押しだと思いますので、楽しい夏休みにするために以下の点に注意してお子さんの体調を万全にしてあげてほしいです。

夏の飲み物 何がいい？

暑い夏はこまめな水分補給が大切。でも、何を飲むか、ということもきちんと考えたいところです。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、そのときに合った物を選ぶようにしましょう。

麦茶



ミネラルを含み、糖質は含まないため、多少の発汗時、熱中症予防など、普段飲む飲料として適しています。

牛乳・ジュース



カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。飲む時間と量を決めましょう。

スポーツ飲料



ミネラルを多く含むため発汗時に向いていますが、糖分が高いため、とりすぎに注意。日常的な水分補給には向きません。

経口補水液



大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。電解質（イオン）濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。

ビタミンBで夏バテ防止

夏は、エネルギー代謝に使われるビタミンBが不足がみ。それにより夏バテが起こりやすくなります。食事の中にビタミンB群を意識的に取り入れるようにしましょう。

ビタミンBが豊富な食材



豚肉、レバー、エダマメ、胚芽米、ダイズ、ゴマ、など

腸内環境を整えると免疫力の向上につながります

腸内環境を整えるために乳酸菌は欠かせません。日頃意識して食べたり・飲んだりしていますか。継続して摂取することで風邪をひきにくい体質になると言われています。ただ市販の乳酸菌飲料には糖分も多く含まれているので飲みすぎには注意してくださいね。

乳酸菌の力でつくるヨーグルト

乳酸菌は糖を分解して乳酸をつくります。ヨーグルトは、この乳酸菌の力を使って牛乳を発酵させたもので、腸内環境をととのえるプロバイオティクスの代表的な食品です。



Q. プロバイオティクスって何？

A. 「プロバイオティクス」とは、ビフィズス菌や乳酸菌などの体によい影響を与える微生物やそれを含む食品のことで、ヨーグルトや乳酸菌飲料が代表的です。食品からとったビフィズス菌や乳酸菌などは、腸にいる間、有害な菌の増殖を抑えて、腸内環境をととのえるなどの働きをしてくれます。

