



駒場認定こども園

2025年7月30日発行



## 夏バテ対策 をしよう！

暑い日が続くと、体がだるくなったり食欲がなくなったり、となかなか疲れがとれない日々が続きますね。特に小さいこどもは、大人に比べて体温調節がうまくいかないので体温が上がりやすく、体力も消耗しやすくなります。

この時期は熱中症や夏バテに注意が必要です。水分や食事をしっかりと摂り、暑い夏を元気に過ごしましょう！

### 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、疲労回復に有効とされるクエン酸やビタミンB1、汗で失われやすいカリウムなどのミネラルを含んだ食べ物を多くとることで夏バテの予防・解消につながります。

おすすめ食材は、

**豚肉**：たんぱく質とビタミンB1が豊富。

**夏野菜**：トマトやオクラなど、旬な野菜は栄養価も高く、効率よく栄養がとれます。

**大豆製品**：納豆や豆腐などの大豆製品はたんぱく質やビタミンが豊富。

### 体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

### これ食べて食欲UP！

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

### 給食室での食中毒対策

食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは、加熱することで退治できます。園での調理は、料理が中心まで十分に加熱されているか温度計で測定し（75℃で1分以上）、調理器具や食器などは滅菌消毒をしています。また、調理をする際はマスクを着用し、しっかり手洗いをした上で、アルコール消毒を行うなど食中毒の予防に努めています。