

2025年7月1日

もいもい げんき



梅雨とは思えない夏が明けたような暑さが続いています。こまめな水分補給と共にしっかりと食事をとって、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

大切な夏の水分補給

私たちの体は、成人で体重の60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどが渇く前にこまめな水分補給を心がけましょう。また、食事からも水分は補給されるので、三食きちんととりましょう。

水分補給に何を飲む？

普段の水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。

運動などで汗を多くかく場合には、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むのがおすすめです。ジュースは糖分が多いので、水の代わりに飲むのは控えましょう。



危険な熱中症

熱中症とは、暑さで体温が上がるとともに、脱水状態や塩分欠乏などにより体温の調節ができなくなって様々な体調不良を起こします。

重度になると死に至ることもあるので、予防するためにこまめな水分補給や気温が高すぎる場合には活動を控えることも大切です。

普段から汗をかく習慣をつけておくことも大切です。

自分の体調をしっかりと確認しましょう！



🍉 夏を元気に過ごすには 🍉

• こまめな水分補給
のどが渇く前に飲みましょう



• バランスの良い食事
1日3食バランスよく食べます。



• あたたかい物も食べる
冷たい物ばかりでは胃腸などの
働きが悪くなってしまいます。



• 十分な睡眠
睡眠不足は様々な不調の原因になります。
眠くなくてもベッドに入る習慣をつけましょう。



また、夏野菜には夏バテを予防、防止する栄養素がたくさん含まれています。
保育園の給食でも夏バテに効果のあると言われている野菜や、
タンパク質を取り入れています！

- 2日 冬瓜のそぼろあんかけ →冬瓜にはカリウムやビタミンが豊富です
3日 コーンご飯 →トウモロコシの糖質は消化吸収がとても早く、
夏バテにも効果があります
11日 鶏の生姜焼き →鶏肉にはビタミン、タンパク質などが豊富で疲労回復、
夏バテしにくい体をつくってくれます

7月18日うなぎごぼうご飯 レシピ紹介

- 米 2合
- うなぎ 1/2尾
- ごぼう 1本
- しらたき 150g
- 絹さや お好み
- 三温糖 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 醤油 大さじ1と1/2
- うなぎのたれ お好み

- 1, ごぼうは千切り、しらたきはさっとゆで少し細かめに切る。
- 2, うなぎは2, 3センチ幅の短冊切りにする。
- 3, 絹さやも茹でて斜めに切る。
- 4, ごぼうをお米と一緒に炊き、その間にうなぎ、しらたき、調味料をいれ炒める。
- 5, ご飯が炊けたら4を混ぜ合わせ、その上に絹さやをかざりつけたら出来上がり★



