



# 給食だより

令和3年 8月

けやきの森保育園 栄養課



暑い日が続き、たくさん汗をかく季節になりました。

元気に夏を乗り切れるよう、規則正しい生活や正しい水分補給で熱中症を予防しましょう。

## 熱中症について

体温を調節する機能が乱れたり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こる、めまいや頭痛、けいれん、意識障害などの症状をまとめて「熱中症」といいます。



### 熱中症を引き起こす条件

#### 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来

#### からだ

- ・高齢者、乳幼児、肥満
- ・からだに障がいのある人
- ・持病(糖尿病、心臓病、精神疾患等)
- ・低栄養状態
- ・脱水状態(下痢、インフルエンザ等)
- ・体調不良(二日酔い、寝不足等)

#### 行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給がしにくい

熱中症を引き起こす可能性 UP

### 要注意！マスクの着用

マスクの着用は、熱中症のリスクが高まる事から注意が必要です。のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をし、屋外で人と十分な距離が確保できる場合にはマスクを外すなどして、「熱中症予防」とコロナ対策の「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体づくり」が大切です。

## 正しい水分補給で熱中症予防！

子どもは、大人よりも多くの水分を必要とします。熱中症を予防するためには、喉の渴きを感じる前の水分補給が大切です。外出時や昼寝の前後、入浴の前後など、時間を決めてこまめに水分をとるようにしましょう。

### 《 水分補給のポイント 》

常温に近いものを少しずつ飲むようにしましょう。運動時や、熱中症対策をした場合は、5~15℃のものがいいとされています。

冷たいもの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。お腹を壊したり、食欲不振に繋がったりする恐れがあるため気をつけましょう。



水分は飲み物だけでなく、汁物をはじめご飯やおかずにも含まれているため、三食の食事をとる事で栄養と水分の両方を摂取する事ができます。特に味噌汁やスープ等の汁物は、汗で失ったミネラル類の補給源にもなります。熱中症だけでなく夏バテを予防するためにも、一日三食きちんと食べましょう！



今月の世界の料理は **イタリア** です

イタリアンでのイメージが強いトマトやオリーブオイルは、ナポリなどの南イタリアで多く利用されています。

北イタリアでは、隣接するフランスやスイス同様バターや生クリームの利用が多い事が特徴です。

今月も、イタリア料理を食べやすいようアレンジして提供するのを楽しみにしていきましょう♪

