

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華



トマト

きゅうり

なす

スイカ



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂り、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。



7月のメニューのご紹介

***3日(水)とうもろこしとアスパラの香ばし揚げ**

すり身に野菜を合わせた香ばし揚げです。とうもろこしの甘さと、アスパラの風味を味わって下さい。

***3日(水)セタデザート**

国産メロン果汁のゼリー、豆乳風味のゼリー、国産レモンのゼリーを重ねた星型のデザートです。

***10日(水)ほたてフライ**

北海道漁業協同組合連合会様から無償提供していただきました。ほたてフライカレーにしてみました。

***11日(木)ネパールダルスープ**

じゃがいも、人参、玉ねぎ、いんげん、ウインナー、ひよこ豆が入ったカレー味のスープです。久しぶりに登場のナンと一緒に楽しみください。

***12日(金)ほたての中華炒め** いつもの中華炒めが、ほたてバージョンで登場します。