



# 給食だより



2025年 7月 春日つぼみ保育園

暑い日が続くと食欲が低下し、食生活が不規則になりがちです。栄養や水分が不足することは、夏バテといわれる「疲れやすい」「体がだるい」などの症状が現れる原因になります。規則正しい生活をして、バランスのよい食事を心がけましょう。不足しがちな、タンパク質やビタミンなどを補うことも、夏バテ防止には効果的です。



## 夏バテを防ぐ食事のポイント

**夏**野菜を食べよう



**バ**ランスよく食べよう



**テ**つぶん（鉄分）不足に注意



**し**ょくよく（食欲）を増す工夫



**な**っとう（納豆・豚肉）で疲労回復



**い**ちよう（胃腸）に優しい食事を



摂りすぎ×



7月7日は七夕

七夕の行事食といえば

そうめん



平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が広まったと伝えられています。

また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになったという説もあります。

そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。



### 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の暑い陽ざしの下だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をすることが重要です。すぐに飲めるように常にそばに置いておくのも良いですね。

