

8月 給食だより



水分補給は積極的に！

暑い夏には、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。

子どもの体の水分量は大人の約60%に対して、70～80%と多めです。しかし、子どもの体は水分が出ていきやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。熱中症は、夏の暑い日差しの下での激しい運動だけでなく、室内でも起こることもあります。この時期にはたくさん汗をかくことを考慮して、水分補給をいつも以上に心がけましょう。のどの渴きを感じなくても、こまめに水分補給をすることが重要です。

水分補給のポイント

朝起きた時



眠っている間に汗などで体内の水分が不足しているため、起きたら水分補給をし

食事中



食事に飲むと水分補給だけでなく、

汗をかいた時



運動して汗をかいたら水分補給をしましょう。運動前に水分補給をする

寝る前



睡眠中に失われる水分を補うため、

夏バテを予防する食べ物

夏場に不足しがちな
ビタミンB1を含む、
豚肉や大豆が
おすすめです。



ビタミン補給に野菜や果物、
ミネラル補給に牛乳や海藻など
汗と一緒に流れていくので
たっぷり摂りましょう。

