



令和6年

7月

No.38

夏こそ摂りたい 栄養素！

日差しが照りつける大阪の夏は、猛暑日続き。食欲が減退しやすい夏こそしっかり栄養を補給し、暑さに負けない身体づくりが大切です。

夏休みにはプールやキャンプなど日中に外に出る機会も増え、夏バテや熱中症などの危険も高まります。つつい夢中になってしまいますが、子どもたちの体調の変化に気をつけて、楽しい夏を過ごしましょう！

▽熱中症予防のために気をつけたいこと

顔色や汗のかき方をチェック

顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、涼しい場所で休ませましょう。

日頃から暑さに慣れさせる

適度な外遊びで、上手に汗をかく習慣を身につけましょう。

適切な水分摂取

こまめに水分と塩分をとりましょう。

夏の食卓は、ついさっぱりした簡単なもので済ませがちで、体をつくるたんぱく質が不足しないよう気をつけるほか、汗をかくことで失われるミネラルや、疲労回復に効果的なビタミン類もしっかりとって、夏バテ防止に努めましょう。

▽夏に欠かせない！たんぱく質・ビタミン・ミネラル

たんぱく質・肉、魚、卵、大豆製品
 ビタミンB・C・豚肉、豆類、果物、野菜
 ミネラル・みそ、いも類、果物、野菜 etc

子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

手作り☆イオンウォーター



お出かけの時の
水分補給に最適！

【材料 4 人分】

- ・水
- ・きび砂糖
- ・塩
- ・レモン汁（お好みで）

【作り方】

- ①ボトルに水を入れ、きび砂糖、塩を加える。
- ②よく混ぜて、溶かす。
- ③お好みでレモン汁を加える。

手作りイオンウォーターで
水分と塩分をチャージ！