



夏バテ予防！ ～水分補給と食事の工夫～

水分補給のポイント

汗をかくことで、体の中の水分と一緒にミネラルも失われます。のどが渇く前に、定期的な水分補給を心がけましょう。

おすすめの飲みもの

- 水：一番の基本。こまめに少しずつ飲ませましょう。
- 麦茶：ノンカフェインでミネラルも含まれています。
- スープ・みそ汁：食事からも水分がとれます。塩分も一緒にとれるので、軽い塩分補給にも◎

※糖分の多いジュースやスポーツドリンクは、日常的にたくさん飲むのは控えめに。



食事で元気をチャージ！

暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、「食べやすさ」と「バランス」を意識して、少量でもしっかり栄養をとれる工夫をしましょう。

食欲が落ちたときの工夫

- 見た目を工夫する：色とりどりの夏野菜を使って、彩りをよくしましょう。
- 冷たくて食べやすい料理：冷やしうどん、そうめん、冷製スープなど
- 食べきりサイズにする：一口大にしたおにぎりや野菜スティックは手軽に食べられます

夏バテにおすすめの食材

- ビタミンB群（豚肉、納豆、卵）：疲労回復を助けます
- ビタミンC（ピーマン、トマト、キウイ）：免疫力アップに
- たんぱく質（豆腐、魚、チーズ）：体をつくる大事な栄養素



まとめ

暑い夏を元気に乗り切るためには、水分補給とバランスのよい食事が基本です。食べやすく、飲みやすく工夫することで、子どもたちの体調を整え、楽しい夏を過ごせるようにサポートしていきましょう！