



# 食育だより 7月



梅雨が明けるといよいよ夏本番です。夏は、プール、旅行と楽しみなことがたくさんあります。夜更かしをしないで、食事を3食しっかり食べ、楽しい夏を過ごしましょう！！

## 子どもたちの水分補給！

子どもは、大人よりも新陳代謝が激しくたくさん汗をかきます。特に、暑いときは熱中症、脱水症状にならないためにも、こまめに水分補給をしましょう。



### 水分補給の方法は？

#### タイミングは？

##### ●汗をかく前に、こまめに



特に気をつけたいのは、3つの「前後」

- ①「外出」前後：遊びに出掛ける前と後
- ②「入浴」前後：お風呂に入る前と後
- ③「就寝」前後：起きた時と、おやすみ前

#### どんなもの？

##### ●「水」「麦茶」「ほうじ茶」など

甘くないものにしましょう。



清涼飲料水などは、消化吸収に時間がかかります。市販のお茶は大人にとって美味しい濃さなので、子どもには2倍程度に薄めるか、お家で煮出した薄めの方がよいでしょう。



#### 量は？

##### ●1回の量は、乳児 50～100ml 幼児 100～150mlを目安に

子どもは一度にたくさん飲めないので少しずつ。

##### ●1日の量は、体重(kg)×100ml

(例) 15kgのお子さんなら1500ml。ただし、こちらは食事からの水分も含めているので 飲み物としてはこの7～8割を目安に。お子様の体調や、食欲が落ちないように気をつけながらあげましょう！



### 七夕そうめん

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宮中に広まり、次第に一般にも普及し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。



### 市販の甘い飲み物にご注意！

市販のジュース類は糖分が多く、添加物も含まれているため、子どもには好ましくありません。

水分補給として考えていると、肥満やむし歯、生活習慣病、夏バテなどの原因になります。また、こうした糖分が多いものは血液よりも濃度が高いため、薄いものに比べて水分が吸収されにくいという特徴もあります。ときどきのお楽しみ程度にしましょう。

### ジュース類には砂糖がこんなに！



コーラ500ml  
砂糖 55g 11本



スティックシュガー(1本 5g)だと何本分？

スポーツ飲料 500ml  
砂糖 34g 7本

