



食育だより 7月



梅雨が明けるといよいよ夏本番です。夜更かしをしないで、三食しっかり食べ、楽しい夏を過ごしましょう！！

子どもたちの水分補給！何を飲む？

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、
「水」「麦茶」「ほうじ茶」などでこまめに水分補給をしましょう。



●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なので少しずつ。

●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。

①「外出」前後 ②「入浴」前後 ③「就寝」前後 の3つの「前後」を目安に、お子さんの体調や、食欲が落ちないように気をつけながらあたえましょう！

ジュースには、砂糖がこんなに！！

スティックシュガー(1本5g)だと、何本分？
どうしても、甘いものが飲みたいときには
コップに取り分けて飲むといいね！



コーラ 500ml
スティックシュガー - 11本
(砂糖 55g)



スポーツ飲料 500ml
スティックシュガー - 7本
(砂糖 35g)

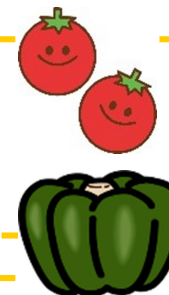


夏こそ、しっかりごはん！だね。

暑い夏、冷たいジュースをゴクゴク。アイスのパクパク…。
そして、食事の時には「食欲がない…」なんてことないでしょうか？
元気に夏をのりきるには、食事をしっかりとりましょう！

色の濃い野菜を食べよう！！

かぼちゃ、トマト、ピーマン等の夏野菜は、体の熱をとり、冷やしてくれる体に優しくおいしい食材です。



ビタミンB1を補給しよう！！



夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB1が不足しがちです。(豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、胚芽米、にんにく、ごま などの食材をとりましょう。)

しっかり食べよう、朝ごはん！！

朝ごはんは、一日の元気のもと。夏の暑さに負けないよう、しっかり食べましょう！

