

食育だより



暑い時期に気をつけたいこと

体内の水分は汗となって体温調節をしたり、血液の主な成分となって細胞へ栄養を運んだり、老廃物を体の外へ排出したり、大切な働きをしています。子どもは特に汗の量が多いので、水分不足にならないよう注意しましょう。

① こまめに水分をとろう



喉が渇いてからではなく、汗をかく 30 分くらい前に水分を補給しましょう。外出やお昼寝、入浴の前後などこまめにとると良いですね。遊んでいる最中は夢中になって忘れてしまいがちなので、大人が時間を区切りましょう。



② 食事もしっかりとろう



飲み物や汁物だけでなく、ごはんや野菜など食事そのものにも水分が含まれています。特に夏野菜のトマトやきゅうり、なすなどは水分が多くあり、体を冷やしてくれます。食欲が落ちがちな時期ですが、「そうめんだけ」などではなく、おかずも一緒に食べると食材からの水分や栄養素がとれて良いですね。



③ 何を飲んだらいいのか

激しい運動で大量に汗をかく場合には、体の中の水分とミネラルが出ていってしまうため、スポーツドリンクの利用も効果的です。ただ、糖分の多いものもあり、食欲が出なくなったり、肥満の原因になってしまうこともありますので、普段の生活や遊びでは、麦茶などの糖分のないものを中心に飲むようにしましょう。



暑い時においしい 冷たい飲み物、たべもの



冷たいおやつが食べたい季節ですが、食べ方によっては、夏バテをまねいてしまうこともあります。1日にアイスを何個も食べたり、ジュースをたくさん飲むと、お腹が空かずにご飯の時間を迎えてしまうため、食事がすすまず必要な栄養が不足したり、後からお腹が空き、またおやつを食べたいくなるという悪循環になってしまいます。子どもが自分で量を調節することは難しいので、大人が量や内容、時間を決めましょう。

子どものおやつは、1回の食事で摂りきれない分の栄養を補うための第4の食事です。おやつというと甘いもののイメージもありますが、おにぎりや果物、ヨーグルトなども食べられると良いですね。

