



食育だより



コップで飲めるかな？上手に水分補給をしましょう

コップから飲めるようになるのはいつ頃？

お子さんにより個人差はありますが、1歳のお誕生日の頃には大人がコップを支えてあげるとコップから飲めるようになります。初めはコップの傾け方が分からないので、お子さんに両手でコップを持ってもらい、大人が手を添えてあげましょう。コップは径が小さめで、厚みのないものが飲みやすいです。



こどもの水分補給が大切なワケ・・・

水分の体重に占める割合は、大人が約60%なのに対して、乳幼児は約70～80%と年齢が低いほどその割合が多くなります。

水分は体の様々な働きを保つために重要な役割をしています。

外出の前後や昼寝の前後、入浴の前後など、こまめに水分をとるようにしましょう。

水分はこんなものからもとれます

水分はごはんやおかずにも含まれています。規則正しく3度の食事をすることは、栄養補給だけでなく水分補給にもなります。汗をたくさんかくこの時期には、みそ汁やスープなどを飲むと水分とともにミネラルの補給になります。



甘い飲み物に注意しましょう

ジュースやスポーツドリンクは、冷やして飲むことが多いため感じにくいのですが、多くの糖分が入っています。ジュースで100ml中10gくらい、スポーツドリンクでも5～6gくらいの砂糖を含みます。

甘い飲み物を多く飲んでしまうと、お腹が空かず、食事が食べられないこともありますので注意しましょう。



ジュースはコップに移して量を決めて飲みましょう。

