



食育だより

平成 30 年 8 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

暑い夏を元気にのりきろう！



暑さが続くと、これといった病気でもないのに食欲がわかなくなることがあります。これはいわゆる「夏バテ」の状態。夏バテ対策には、バランスの良い食事、適切な水分摂取、そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。規則正しい生活で、暑い夏を元気にのりきりましょう。

★ 夏バテの対策 『大切な水分補給』

【こまめに水分を補給する】



人の構成成分で一番多いのが水。なんと乳幼児から幼児では、70～80%が水です。水は、細胞内液や血液、リンパ液などの成分として栄養素などを全身に運ぶため、人には欠かせません。たとえ数パーセント減少しただけでも臓器の働きを正常に保つことができないため、こまめに水分補給することは、人間の生命を維持する上で、とても重要なことです。

1%
失うと



5%
失うと



10%
失うと



20%
失うと



【適切に水を補給する】

子どもが欲しがる前に、飲ませることがポイント。暑さで水分を失った場合、のどの渴きを感じたら、既に「脱水」の状態です。「いつもよりおしっこに行く回数が少ない」など、子どもの様子をよく観察しながら、食事時以外でも、汗をかきやすい起床時や入浴後など、適切に水分を与えましょう。



朝起きた時



お昼寝から起きた時



遊びの合間



入浴後

【水かお茶で水分補給】

体内で、ジュースに含まれる「糖質」がエネルギーに変わるとき、「ビタミンB1」が補酵素として重要な役割を果たしています。ジュースなどによる「糖質」の過剰摂取と、食欲不振からくる「ビタミンB1」の不足は、糖質の代謝がうまくいかない原因となり、体内における疲労物質の蓄積につながります。また、甘いジュースは血糖値を急激に上昇させるため、空腹を感じにくくなり、食欲減退の原因にもなります。水分補給は、「水」、「お茶」など甘くない飲み物で行いましょう。

★ 睡眠をしっかりとり

規則正しい生活の起点となるのが、「就寝時間」。日照時間が長く、生活リズムが変わりやすい時期ですが、成長ホルモンの分泌など、子どもの心身発育のためには良質な「眠り」を確保することが大切です。日中はしっかりと体を動かし、夜は毎日決まった時間に就寝。10～11時間程度の睡眠をとりましょう。正しい睡眠の習慣は夏バテ対策につながります。



大切なお知らせ【給食の食材について】



乳幼児期は、これからの長い一生を健康に過ごすための大切な基礎作りです。特に、食生活はとても大切です。園の給食は、多くのガイドラインに沿って、安心・安全な給食の実施を心がけています。今年度は、「豆やナッツ類による子どもの誤嚥事故 注意喚起」が、消費者庁より通知がありました。それに伴い、三歳以下の乳幼児は、大豆(煮た大豆も含む)と枝豆は、給食では使用をとりやめることにいたしました。あしからずご了承ください。尚、集団給食での取り扱いなので、ご家庭ではお母様が見守りながら、上手に食べられるようご指導くださいますようお願いいたします。また、ぶどうやさくらんぼなども以前からとりいれていませんが、旬ならではのおいしさをぜひご家庭で味わってください。