



(作成者) 管理栄養士 高 貴子

## 暑い夏、何を飲む？

いよいよ本格的な暑い夏に突入です。

子どもたちも大好きな遊びに夢中で汗びっしょり。汗をたっぷりかいた後は十分な水分補給が欠かせません。水分補給には「何を」飲ませますか？ 甘いジュースやスポーツ飲料には糖分が多く含まれているので食事が食べられなくなったり肥満のもとやむし歯の原因になったりします。通常の水分補給には、麦茶かほうじ茶、白湯などが適しています（暑さでぐったりしているような時、高熱の時には子ども用または薄めたイオン飲料が適しています）



新陳代謝のはげしい子どもたちは大人以上に強い水分要求があります。ですから毎日の飲み物の選び方は健康な子どもを育てる上で重要です。多くの甘い飲料水には「ブドウ糖果糖液糖」などという異性化糖の表示があります。異性化糖は精製された白砂糖よりも精製されています。値段が安く砂糖よりも甘く粘性も低いことから飲料水に多く使われているんです。異性化糖を使った飲料水は吸収が早いので血糖値が急激に上がります。するとお腹がいっぱいと感じて食欲がなくなってごはんが食べられない⇒ごはんが食べられないからあとでお菓子やジュースをほしがると…このように悪循環になってしまいます。

味覚形成の大切なこの時期、何を選んで飲ませるかは大人(保護者) 下さい…。子どもの「お楽しみ」も考えてあげながら上手に選んであげましょう。

○頻度を減らす\* \* 常備をなくし特別な日や頑張った日に

○量を減らす\* \* \* ペットボトルなど、容器ごと持たせると全部飲んでしまうので小さいコップに移し替える

○内容を選ぶ\* \* \* 100%の果汁飲料を選択する (残念ながら習慣を取り除くことにはなりません)



七夕.....そうめんの流れがおり姫の紡ぐ織糸に見立てられ、七夕にはそうめんが食べられるようになりました。

土用の丑... 7月の土用の丑の日とうなぎを食べると夏バテをしないといわれています。この風習、江戸時代に平賀源内が知り合いのうなぎ屋さんが夏はうなぎが売れないと困っていたのを見て店の前に「土用の丑、うなぎの日」と張り紙をしたのだそう。



当園ではうなぎのかば焼きの代わりにさんまのかば焼きで夏バテ防止♪

他に「う」のつくものを食べると病気にならないともあります。梅干し、うり、うどんなど。いずれも食が細くなる夏に食べやすいものです。お子さんと他にあるか探してみてください！



## はじめまして



6月より変わりました！

管理栄養士の  
高 貴子 (こう たかこ) です。

1972年生まれ  
那覇高校、女子栄養大学卒。  
病院で10年勤務後、主人の自営業を手伝いながら那覇市内の保育園で献立作成をして12年になります。高2、中2、小5、4歳の4児の母。子育ての悩みは皆さんと一緒に！小さい時の食体験を大切にしながら、保護者の皆さまが安心して預けられる園の食事づくりをお手伝いさせていただきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。