



給食だより

2024ねん 7がつ
脇田こども学園



梅雨が明けると、いよいよ暑い暑い夏がやってきます。暑くなってくると、食事が“さっぱり”“ひんやり”したものに偏りがちになり、ジュースなど、冷たい飲み物をたくさん飲んでしまいます。しかし、このような暑い時期だからこそ、『夏バテ』になってしまわないよう、毎日の規則正しい生活と、バランスの摂れた食事をしっかりと食べて、暑さに負けない元気な身体をつくりましょうね。



夏の水分補給について

清涼飲料の糖分に気をつけて!

子供たちにとって、水分補給はとても大切です。特に汗をよくかくこの時期は、正しい水分補給をしっかりとらせてあげましょう。

- ★1日にどれくらい水分補給したら良いの?
2歳児で牛乳や果物・野菜やスープなど全ての水分を含めて、1日1.5~2リットル位とされています。
- ★番茶や麦茶などを冷やして利用しましょう。
冷たいジュースや牛乳は、のどごしが良く、ごくごく飲んでしまいます。しかし、牛乳はたんぱく質や脂肪が多いため、食事が摂れなくなる場合があります。また、甘いジュースにはたくさんの砂糖が入っているため、糖分の摂りすぎにもつながります。番茶や麦茶は、そんな心配もなく安心です。

清涼飲料や甘いジュースなどには、約10%の糖分が入っているものもあります。糖分の多いジュース類を飲みすぎると、それだけでお腹がいっぱいになってしまい、食欲がなくなり疲れやすい体質になってしまいます。また、肥満にもつながるので飲み過ぎないようにしましょう。



飲みすぎないためのポイント

- ①清涼飲料水を水がわりにしない。
- ②外出の時は、お茶の入った水筒を持っていく。
- ③食事の前にジュースを飲まない。
- ④清涼飲料水を冷蔵庫に常備しない。
- ⑤飲むときは、コップに取り分けて量を決めて飲む。