

こまちゃん

食育だより 夏号



夏の水分補給と熱中症予防

日中、ジュースやイオン飲料をこまめに飲んでいませんか？
ジュースやイオン飲料には、砂糖が使われています。幼児期は胃の大きさが小さいので、お腹がいっぱいになり、食事に影響してしまいます。また、普段の生活で少し汗をかく程度であれば、日中の水分補給には、水・お茶を飲みましょう。砂糖の使われている甘い味を好むようになると、水・お茶を飲みたがらなくなることもあるので、注意しましょう。

★ジュース等に含まれる砂糖の量



果汁入り飲料



炭酸飲料



乳酸菌飲料



イオン飲料

食べ物を噛むと口の中に出る「唾液」は、歯が溶けないように保護したり、口の中の菌を流す役割があります。飲み物は、噛まずに飲み込むので、口から「唾液」がほとんど出ません。ジュースの砂糖が歯の表面に付いたままになると、むし歯になりやすくなります。

★熱中症予防のために

子どもは新陳代謝が活発なため、たくさん汗をかいて身体から塩分が失われます。普段からこまめに水分補給をしましょう。



味噌汁にはナトリウムが含まれているので、塩分補給に適しています。牛乳に含まれるたんぱく質は、水分を保持して血流量を増やし、汗をかきやすしたり、体温調節しやすい体をつくります。積極的に、食事やおやつで飲みましょう！

熱中症や脱水症の予防に！ 「手作り経口補水液」
【水500ml 砂糖20g 塩1.5g レモン果汁10g】
をよく混ぜる。その日のうちに飲み切りましょう。



朝ごはん「元気のスイッチ」を！

体のスイッチ

寝起きの体温を上げて、活発に動けるようにします。

頭のスイッチ

脳のエネルギーになって、脳を元気に動かします。

おなかのスイッチ

腸を刺激して、排便リズムを整えます。

