

しっかり食べよう  
あさごはん♪



# 食育だより 7月



みんなで楽しく  
おいしいごはん



梅雨が明けるといよいよ夏本番です。普段とは違う夏ですが、感染症予防対策をしながら、夜更かしをしないで、食事を3食しっかり食べ、楽しい夏を過ごしましょう！！

## 子どもたちの水分補給！何を飲む？

子どもは、大人よりも新陳代謝が激しくたくさん汗をかきます。特に、暑いときは熱中症、脱水症状にならないためにも、こまめに水分補給をしましょう。

市販のジュースには糖分が多く、肥満や虫歯、生活習慣病の原因になります。また、ジュースでお腹いっぱいになると、食事の量に影響し、必要な栄養がとれないことから、夏バテの原因にもなります。

「水」「麦茶」「ほうじ茶」「白湯」などを、こまめに補給しましょう！

●1回の量は、乳児 50～100ml 幼児 100～150mlを目安に  
子どもは一度にたくさん飲めないなので少しずつ。

●1日の量は、体重(kg)×100ml

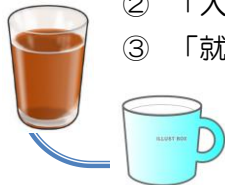
(例)15kgのお子さんなら1500ml。ただし、こちらは食事からの水分も含めているので 飲み物としてはこの7～8割を目安に。  
お子様の体調や、食欲が落ちないように気をつけながらあげましょう！

水分補給のタイミングは…

汗をかく前に、こまめに！

特に気をつけたいのは、3つの「前後」

- ① 「外出」前後
- ② 「入浴」前後
- ③ 「就寝」前後



野菜を食べよう！

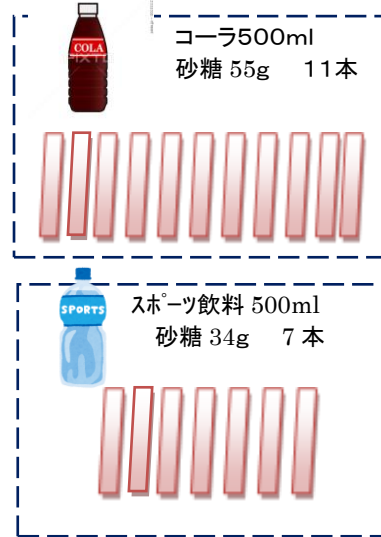


体の熱をとり、冷やしてくれる夏野菜は、体に優しくおいしい食材です。

ビタミンB1を補給しよう！

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミン B1 が不足がちです。(豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、胚芽米、にんにく、ごま など)

## ジュースには砂糖がこんなに！！



スティック1本(1本5g)だと、何本分？  
どうしても、甘いものが飲みたいときには、コップに取り分けて飲むといいね！

## 牛乳は栄養がたくさん！



## 夏こそ、しっかりごはん！だね。

暑い夏、冷たいジュースやアイスのパクパク！

食事の時間には、食欲がないなんていうことは、ないかな？

夏は暑くて、生活のパターンがみだれがち。

元気に夏をのりきるためには、ごはんをしっかり食べましょう！



色の濃い野菜を  
食べよう！

南瓜、トマト、ピーマン…夏の野菜は美味しいね！

たんぱく質を  
しっかり摂ろう！

そうめんにもたんぱく質を忘れずに！

しっかり食べよう  
朝ごはん！

朝ごはんは、1日の元気のもと。

