

# 給食だより

平成21年7月1日

川崎市 市民・こども局 保育課

## 水分補給を見直してみましよう！！

暑い日が続き、のどが渇くことが多くなる季節ですね。

子どもたちは大人よりも多くの水分を必要とします。子どもの体は体重の約70%が水分で、体の中の働きを保つために重要な役割をしています。水分補給の飲み物は、嗜好品である、糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどではなく、麦茶などの糖分のないものを中心に飲みましょう。

### 清涼飲料水を飲み過ぎるとなぜいけないの??

#### ① 食欲を失わせる甘い飲みもの

食欲を失わせ、たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルの供給源となるおかずの食べる量が減ってしまいます。

#### ② 味覚の発達と甘味嗜好

人間は本能的なエネルギー要求から、甘いものを好む傾向がありますが、他の栄養素を要求する本能はありません。乳児期から幼児期にかけて、味覚の形成期に強い甘味に慣れさせないようしましょう。

### ～清涼飲料水を飲みすぎないためのチェックポイント！！～

① 清涼飲料水を  
水がわりにしない。



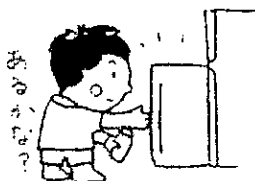
③ 食事の前に  
飲ませない。



⑤ コップに取り分けて  
飲ませる。



② 清涼飲料水を  
常備しない。



④ おやつには牛乳や  
麦茶などをそえて。



※ 年齢や季節で差はありますが、清涼飲料水を飲む目安量として  
乳児は1回50～100ml、幼児は100～150mlくらいです。