

きゅうしょくだより

へいせい ねん がつ
平成30年7月
ちょうほいくえん
かんのん 町 保育園

まぶしい日ざしに夏の訪れを感じるころとなりました。

水遊び、虫探し...楽しい夏の遊びの間には、水分補給が欠かせません。

水分補給は、清涼飲料水やスポーツドリンクではなく、麦茶や白湯などの糖分のないものを中心にしましょう。

夏の飲みもの「水分補給に気を付けよう！」

清涼飲料水を飲みすぎるとなぜいけないの？

① 食欲低下の原因になります

食事の前に甘い飲み物を飲むと、血糖値があがって食欲がなくなります。たんぱく質、ビタミン、ミネラルの供給源である食事を食べる量が減ってしまいます。

② 味覚の発達に影響があります

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、他の栄養素を要求する本能は低いといわれています。健康的な食生活の基礎として、味覚の形成される乳幼児期に強い甘みに慣れてしまわないことが大切です。

熱中症予防 水分はどんなものがよい？

●乳幼児の体の水分の割合は、体重の70~80%と言われていています。汗をかくと、体の水分が失われるため、こまめな水分補給が必要です。

●子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。スポーツドリンクは、飲みすぎると糖分や塩分の取りすぎに、牛乳は飲みすぎると脂質の取りすぎにつながります。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をついで飲んでしまいがち。

熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物の

とり過ぎには注意が必要です。子どもには少し冷やした

麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、

冷やし過ぎには注意しましょう。

