



# 食育だより



令和2年 7月号  
はごろも保育園

梅雨明けして、いよいよ夏も本番。たくさん汗をかく季節になりました。子どもは大人と比べて身体の水分が出ていきやすいため、こまめな水分補給が大切です。特に熱中症には注意が必要です。食欲の低下は体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう。



## ビタミンとリコピンで医者いらず! 夏のトマト



## 熱中症予防 水分はどんな物がよい?

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うまみ成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘味やおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。

### ★麦茶

ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します。



### ★水

ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むとバランスが崩れる可能性があります。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。

### ★スポーツ飲料

ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが、糖質が高いため、とり過ぎに注意。日常的な水分補給には適しません。

### ★経口補水液

身体に吸収されやすいため、大量の発汗時脱水症状が見られる場合に適します。塩分を多く含むため、日常的に飲むには適しません。

### ★牛乳・ジュース

カロリーが高いため日常的な水分補給には適しません。おやつの時など時間と飲む量を決めましょう。



## 食べ物クイズ

形はりんごに似ていて、あるのにない、といわれる果物なーんだ?  
(ヒント:皮をむくと白っぽい色だよ)

- ①なし
- ②すいか
- ③オレンジ

答えは①なし。なしの大半は水分でたっぷりと含まれる果糖には疲労回復効果があり、便通を整えてくれるともいわれています。

