食育だより

令和5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！

「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。

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。

熱中症予防 水分はどんな物がよい？

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。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。