

2018年8月 『上手な水分補給をこころがけましょう』

梅雨明けから、これまでにない酷暑が続いてとても疲れやすくなっています。体調を整えるためにも、ご家庭での食事と保育所での『給食とおやつ』はとても重要な役割をします。規則正しい生活をこころがけ、まずは『早起き早寝朝ごはん!』です。大人も子どもと一緒に朝食を食べて一日をスタートさせましょう。この夏、熱中症対策で様々な飲み物を飲む機会が多いと思いますが、飲み物の特性を理解した上で、上手な水分補給で飲み物と付き合っていきましょう。



《甘い飲み物を飲みすぎないために》



- ① のどが渇いた時は、麦茶など甘味のない飲み物を選びましょう。
- ② 出かける時はマイボトル(水筒)に甘味のない飲み物を入れて行きましょう。
- ③ どうしても甘い飲み物が飲みたい時は、コップに取り分けて量を決めて飲みましょう。



甘い清涼飲料水(炭酸や果汁飲料)は糖度が10~12%と高いですが、冷たくなると甘さを感じにくく飲みやすくなりつい飲みすぎてしまいます。のどが渇くたびに飲むには適していません。食事の量にも影響します。

イオン飲料(スポーツドリンク)の糖度は5~7%と低めですがナトリウム含有量が多いものがあります。塩分を摂ることと同じになるため、お医者さんからの指示が出た時に飲ませましょう。

カフェインを含む飲料コーヒー・紅茶・緑茶・コーラなどは、大人の飲み物です。子どもの場合摂りすぎると交感神経を刺激しすぎて食欲が減退します。また、中枢神経を興奮させて集中力がなくなり不安感やイライラをもたらします。



スイカは天然のスポーツドリンク!口内炎にも効きます。



暑くて汗をかくと、体に含まれている塩分などのミネラル分や水分などが、どんどん減ってしまいます。そんなときにスイカを食べると、脱水した体に水分やビタミン・ミネラル分などを補給することができます。またスイカの糖分はからだに吸収されやすく、すぐにエネルギーになるブドウ糖や果糖なので夏バテで弱っているときでも体に負担をかけません。水分補給に飲むスポーツドリンクや脱水症状で治療に使う点滴と同じような成分を含んだスイカは天然のスポーツドリンクです。果汁に含まれる亜鉛には、体の内外のキズの治りをはやくする働きがあるので、口内炎にも効きます。



◎ 献立や食事についてご相談などありましたら遠慮なく各園の給食担当または、保育所幼稚園課佐々木までご連絡下さい。