



食育便り

2022年 7月 みなみ保育園 (TEL)43-2019

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかり取りがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでもさっぱりして気持ち良く過ごせます。

水分補給をしっかりとしましょう！！！！

暑い時期は汗をかくことにより、体内の熱を放出させ、体温を調節しています。夏の気温が高い日は汗の量も多くなります。子どもは大人よりも平熱が高いことや外にいる際は地面に近いなどで体温が上がりやすく、さらに体の水分量が多く汗をかきやすいため脱水症状になりやすいと言われています。そのためこまめな水分補給が必要です。汗の成分の99%は水分ですが残りの1%はナトリウム(塩分)、カリウム、鉄分、亜鉛などのミネラルです。そのためこれらの成分も補給しなくてはならないため大量に汗をかいたときには水だけでなくスポーツドリンクなどが適しています。

口子どもの水分補給について

- ・0歳児：一度にたくさん飲むことができません。そのため、起床後、よく泣いた後、お出かけ後など汗をかいたり水分が不足しやすいタイミングでこまめに与えることが大切です。水分が少ないと判断できるのはおしっこ量がいつもより少ない色が濃い時です。
- ・1～2歳児：自分でのどが渇いていることを訴えるのが難しいため、お散歩の前や遊びの間などに時間を決めて定期的に水分補給をする時間を作ってあげましょう。自ら動くことが増えるので活動量も増えます。しかし体温調節がうまくできない時期でもあるので水分補給がより重要になります。
- ・3～5歳児：自分で水分補給が出来るようになりますが、飲むタイミングや環境を作ってあげることが大切です。のどの渇きを感じたらすぐに水分補給ができる環境を大人が教えることで子どもたちが自ら水分補給を行えるようになります。



～体内の水分量と必要量の目安～		
年齢	体内の水分量	必要な水分量 (1kgあたり)
0歳児 (新生児：28週未満)	80%	50～120ml
0歳児(乳児)	70%	120～150ml
1～2歳児(乳児)	65%	100ml
3～5歳児(幼児)	65%	100ml
大人	60%	40～50ml

夏バテ予防の食事



夏は汗をかきやすく塩分、水分が汗とともに失われ消化液の分泌が減り、消化機能が低下します。そのため冷たくて甘い物を食べる機会が多くなり糖質をエネルギーに変えるのに必要なビタミンB群が不足しやすくなります。そのため、必要なビタミンB群が確保できなくなると夏バテを引き起こしやすくなります。また暑さによる疲労やストレスを感じることでビタミンCが消費され不足しやすくなります。水分補給とともにそれらの栄養を食事を通してバランスよくとりましょう。

夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素

たんぱく質

卵・肉・魚・大豆・牛乳



ビタミンB1

豚もも肉・玄米・枝豆・絹豆腐



ビタミンB2

豚レバー・牛乳・納豆・ぶり
ほうれん草・かぼちゃ・人参



ビタミンB6

鮭・鶏ささみ・鶏レバー・玄米
バナナ・赤パプリカ・さつまい芋



ビタミンB12

さば・あじ・のり・しらす



ビタミンC

ブロッコリー・じゃがいも
かぼちゃ・赤ピーマン・オレンジ



ミネラル

海藻・野菜・豆・果物



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。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。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。

夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

