8月　給食だより

エレナ保育園

令和2年7月22日発行

セミの声に負けないくらい、元気いっぱいの子どもたち。
子どもたちにとってはお楽しみの行事が多いこの季節。
夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給に気をつけ、
水遊びや外遊びの後は、特に休養、睡眠を心がけてください。

熱中症予防
水分はどんなものがいい？

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、発汗によって下げているため、こまめな水分補給が必要になります。
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。
イオン飲料は、塩分の取りすぎになることがあるので、気を付けましょう。
また、ジュースは糖分が多く、満腹感もあるため、食事がたべられなくなる原因にもつながります。
上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。

冷たいおやつのとり方

夏場は、冷たいアイスや清涼飲料水などを口にすることが多くなります。
取りすぎると、おなかを冷やしたり、甘いもので おなかがいっぱいになり、食事が十分にとれなくなってしまったりすることも。
冷たいおやつについては、子どもと約束事を作りましょう。
アイスは一日１個☆
ジュースは外食時のみなど
取りすぎない習慣作りが大切です。

夏を元気にすごすポイント

な んでも食べて夏バテ知らず

インスタント食品や、
単品だけの食事はなるべく控え、
多くの食品を取るように心がけましょう。

つ めたいものは、ほどほどに…

冷たいものをとりすぎると、
お腹をこわしたり、
糖分の取りすぎになるものもあります。

の むなら、麦茶か水、牛乳を…

水分補給は、
水やお茶類、牛乳をおすすめします。

し ぼう、塩のとりすぎに注意！

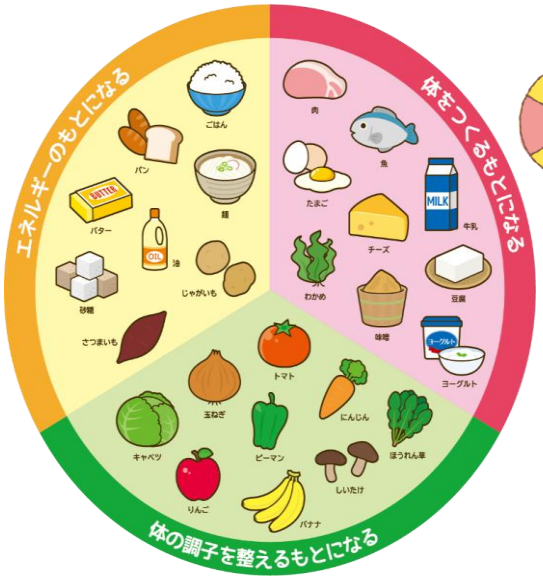
スナック菓子や、ファーストフードを
食べ過ぎないように気を付けましょう。

よ くかんで食べましょう

よく噛んで食べると、
胃によいだけだはなく、
食べ過ぎも防げます。
歯や、歯茎も丈夫になります。

く だもの、やさいを食べましょう

体の調子を整える、
ビタミン・ミネラル
腸の運動を活発にする
食物繊維が豊富に含まれています。

じ かんを決めて、1日3食

朝・昼・晩の3食は、きちんと食べましょう。