



8月給食だより

令和4年8月発行

エレナ保育園

東京都葛飾区東新小岩1-9-4



暑いが続いていますね。お盆休みに帰省したり、旅行に出かけるご家族も多いことと思います。気温が上昇し暑いが続くと、体の水分が失われて熱中症や熱射病になってしまいます。外出の際には、水分補給を忘れずにしましょう。



◆◆水分補給はこまめに◆◆



人間の体のほとんどは「水」でできています。体重に対して、乳児は約70%、幼児は約65%、大人は約60%、高齢者は約50~55%といわれています。1日に必要な飲みものからとる水分量は、体格や食事内容にもよりますが、食べ物に含まれている水分を除き（※）、飲み物から最低でも1日1.2ℓ程度の水分を摂ることが推奨されています。

（※）朝食を食べないとそれだけで1日の水分量は少なくなります。熱中症予防のためにも必ず朝食を食べて登園するようにしましょう！

水分補給には、ジュースや清涼飲料水は糖分も多く、かえって喉が渇く場合が多いので、水や麦茶で摂るよう心がけましょう。また、一気に多量の摂取をするより、少量をこまめにとると良いでしょう。

◆◆ご存じですか？甘い飲み物の砂糖の量◆◆

栄養成分表示(100mlあたり)	
エネルギー	44kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.1g
炭水化物	11.2g
食塩相当量	0.2g

栄養成分表示を見ると、その食品に含まれているエネルギーやたんぱく質・脂質・炭水化物の量などがわかります。

飲料の成分表示の「炭水化物」の量を確認いただくと、100mlにどのくらい砂糖類が入っているか確認できます。

イオン飲料の飲み過ぎに注意

近年、イオン飲料をたくさん飲みすぎることによる、乳幼児のビタミンB1欠乏が問題視されています。イオン飲料は、糖分とナトリウム、カリウムなどの電解質（イオン）を多く含みます。お茶やお水のかわりに日常的に飲むのではなく、体調不良で食事を食べられない場合等で、医師の指示があった時にのみ与えると良いでしょう。

