



夏本番！水分補給をしっかり

体内の水分は運動はもちろん汗や呼吸、尿によって失われていきます。汗には体にこもった熱を外に逃がし体温調節を行い、老廃物を取り除く働きがあります。

乳幼児の体は水分が70～80%を占めています。体内の水分が不足すると、体温調節ができず熱中症になったり、筋肉の痙攣を起こす場合があります。

◎水分補給のポイント

○喉が渴く前に飲む

喉が渴いたと感じた時には、すでに体内の水分は不足しています。お昼寝の前後やお散歩前など、タイミングを決めて飲むのがおすすめです。

○少しずつこまめに摂る

甘い飲み物には糖分が多く含まれ、飲みすぎると血糖値が上がり、食欲の低下につながります。カフェインが入っていない、生後一か月からでも飲むことができる麦茶がおすすめです。

○ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意

甘い飲み物には糖分が多く含まれ、飲みすぎると血糖値が上がり、食欲の低下につながります。カフェインが入っていない、生後一か月からでも飲むことができる麦茶がおすすめです。



七夕そうめん

七夕そうめんは、平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及していったと考えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになったという説もあります。

そうめんを食べる際は、卵や肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。給食でも7月7日にそうめんを出す予定です。



夏野菜を食べよう

夏野菜には水分が多く含まれており、水分の補給や体を冷やす効果があります。積極的に野菜を食べ、元気に夏を過ごしましょう！

水分補給にピッタリ



きゅうりには水分が豊富に含まれています。生で食べられるので、手軽に水分補給することができます。

赤色に栄養たっぷり



ビタミンが多く、夏風邪予防に効果的です。また、三大抗酸化ビタミンと言われるβカロテン、ビタミンC・Eも多く含まれています。



手軽なエネルギー源

トウモロコシの主成分は糖質で、食べるとエネルギーに代わります。ほかにも食物繊維が豊富で便秘を予防するのに効果があります。

日焼け、夏バテ防止



ピーマンはビタミンCがとても豊富です。この栄養素は風邪の予防に役立ちます。また、子どもの目の健康を守ったり、成長を促進するカロテンが豊富に含まれています。

体の中から冷やす効果



抗酸化作用があり、成長期の子どもにピッタリの食材です。また、紫色の成分(ナスニン)には、生活習慣病の予防効果があります。油と一緒に食べると吸収率が上がるため、炒めて食べるのがおすすめです。

成長のサポート



枝豆にはタンパク質が多く含まれており、筋肉の維持や成長をサポートしてくれます。また、カルシウムとビタミンKが含まれており、骨の健康の維持をサポートしてくれます。

塩分の摂りすぎに注意しましょう

熱中症予防には塩分の補給が必要だと言われますが、子どもの1日当たりの食塩摂取目標量は、6～11か月が1.5g、1～2歳が3g未満、3～5歳が3.5g未満と少量です。普段の食事は必要以上に味を濃くせず、塩分を摂りすぎないよう心掛けましょう。