

# 給食だより

平成29年



月

## 杉並区保健福祉部保育課

夏真っ盛り！子ども達は夏の太陽に負けないくらい、元気に遊びまわっています。

子どもは新陳代謝が激しく、体が小さいため、大人よりこまめな水分補給が必要です。

保育園では、暑い時期でも食べやすい献立の作成と給食提供、十分な水分補給を心掛けています。

## 暑い夏をのいきろう！夏バテ予防のポイント

### ① 夜更かしは万病のもと

早寝・早起きが元気に過ごす近道

夏は日がのびて開放的になり、夜更かしして朝寝坊したりと生活リズムを乱しやすくなります。

子どもが大人と同じ時間で活動することは、成長期の子どもたちの体にはとてもストレス。

親子で生活リズムをチェックしてみましょう。



### ② どのような栄養素が必要？

食欲が落ちるこの時期は冷たい麺類が好まれますが、そうめん・冷麦の炭水化物だけでは、身体のなかで食べ物がエネルギーに変わりません。

食べたものを効率よくエネルギーに変えるためには、ビタミンB1、アリン、クエン酸などが必要です。



### ③ ビタミンB1をとろう！

ビタミンB1は元気の素！ ビタミンB1が不足すると疲労物質が体の中にたまり、食欲減退や倦怠感を招きます。

豚肉、大豆、卵などに多く含まれるビタミンB1は、アリンという成分と相性がよいので、にんにくやニラ、葱などと一緒に調理すると吸収がUP！

### ④ 上手な水分補給を

子どもはのどが渴いたことをうまく伝えられなかったり、水分不足を自分で気づかなかつたりすることがあります。

まわりの大人が意識して水分補給するように促してあげることが必要です。

#### 1 こまめに水分補給（食後、帰宅後、昼寝後など）

乳幼児は、一度に多くの水分を補給することができません。大人が時間を決めて補給を。



#### 2 量は少量ずつ

汗をかいたあと一度にたくさんの水分を補給すると、からだがだるくなってしまいます。

特に冷たいものを一気に飲むと、からだの中が冷えてしまい、刺激で消化能力が低下して食欲不振を招きます。特に小さい子どもは胃腸機能が未発達なので、冷えは大敵。常温で少しずつ。

#### 3 甘い飲み物は避けて

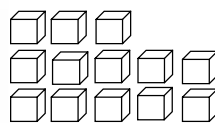
水分補給は「水」か「麦茶」がベスト！ 甘い清涼飲料水は血糖値を急激に上昇させ、空腹を感じにくくさせます。食欲低下につながり、夏バテの原因にもなります。

目にみえなくても、  
これだけの糖分が  
含まれています！

500ml 中の糖分

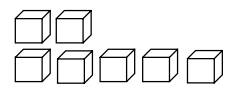


角砂糖13個分



(約52g)

角砂糖7個分



(約28g)