



# 給食だより



令和6年7月号  
杉並区保育課

年々暑さが増しているように感じ、つつい涼しさを求めてしまいが、そんな中でも子ども達は元気いっぱいです。

暑さを乗り越えるためにも、子ども達の小さな体にはこまめな水分とバランスのとれた栄養が大切です。

## 暑さに負けない 元気なからだ！！



### 上手な水分補給



- こまめに水分補給（起床時、帰宅後、昼寝後、入浴前後、就寝前など）  
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。水分を摂る時間は、大人が気にかけてあげましょう。
- 量は少量ずつ（いつでも飲めるようにと多量をストックマグなどで渡すのも要注意です）  
がぶ飲みはNG！特に冷たい飲料や菓子を一気に摂取すると、刺激で消化能力が低下して食欲不振を招きます。量と温度には気をつけましょう。
- 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。



1回に飲む目安量は...

乳児	50~100ml
幼児	100~150ml

### 夜更かしは万病のもと

早起き・早寝が元気に過ごす秘訣です。夏は日が延びて開放的になり、夜更かししたり、朝寝坊したりと生活リズムが乱れやすくなります。大人と同じ時間で活動することは、成長期の子どもの身体にはとてもストレスです。生活リズムがくずれないように家族で注意しましょう。



### 冷たい物はほどほに



そうめんや冷やし中華が美味しい季節になりました。食欲が落ちるこの時期は冷たい料理を摂りがちですが続いてしまうと、飲み物と同じように食欲不振を招き、夏バテの原因になります。

身体を冷やしすぎないよう常温のものや温かいものを食べて気をつけましょう。



### 7月7日は七夕の日

七夕は、一年に一度だけ会うことが許された彦星と織り姫の中国の伝説から生まれた行事です。

給食では昼食に七夕ちらしと天の川スープ、おやつにきらきらゼリーを提供します。

