

給食だより



令和5年7月号
杉並区保育課

ジメジメした梅雨が明けると、いよいよ暑い夏の到来です。
園でも食欲が増すような献立の提供、十分な水分補給を心がけています。

～上手な水分補給を！～



◇こまめに水分補給（30分～1時間おきに50ml位が目安）

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。水分を摂る時間や量は、大人が気にかけてあげましょう。（食後・昼寝後・帰宅後・入浴後なども）


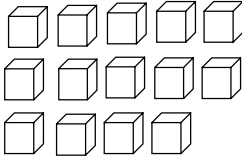
◇量は少量ずつ

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やすいので、常温のものを少量ずつ飲むのがおすすめです。

◇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るため、食欲低下につながる可能性があります。

350ml中の糖分 ※果汁飲料（ストレート）

甘いジュースやスポーツドリンクには、たくさんの砂糖が入っています！

角砂糖14個分（約55g）



冷たい物の摂りすぎに注意


暑い時期は冷たい物がおいしくなりますね。

冷房で身体を冷やしすぎたり、冷たい物を摂りすぎたりすると消化機能が低下し、食欲不振を招き倦怠感が出やすくなり夏バテの原因にもなります。

身体を冷やしすぎないように旬の食材を使った温かいものを食べたり、冷房の効いた部屋では常温の飲み物を飲むなど心がけましょう。

夏が旬の食材

 きゅうり、なす…ほてった体を冷やす効果があり、余分な水分を排出する利尿作用もあります。

 トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果があります。

 えだまめ…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補えます。