



8月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



いよいよ夏本番です。真夏の陽ざしがギラギラと照りつける暑い日が続いています。熱中症を予防するためにも日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は帽子をかぶったり冷やしたタオルを首にかけたりするなどの工夫が大切です。

栄養士 琴浦



～夏場の食生活のポイント～

子どもは体温機能が未発達な為、大人よりも暑さに弱く夏バテになりやすいです。近年、夏場は高温多湿が甚だしいだけに一昔前よりも格段の配慮が必要です。

① 適切な水分補給をしよう！

高温多湿の夏場は、体温調節をはかるため普段よりも多めに水分補給をする必要があります。熱中症対策としても重要です。ただ、水分であれば何でも良いというわけではありません。子どもが好むからといって甘いジュースばかりでは糖分過多になります。また、塩分補給も必要と考えスポーツドリンクが推奨されていますが、糖分が多く含まれているものがあるので飲み過ぎには注意しましょう。



② 旬の食材を味わおう！

夏場を元気に過ごすためには、バランスの良い食事をとることも大切です。暑さが増すと、冷たく、のどごしがよい食べ物の摂取に偏りがちなだけに気をつけたいものです。特に夏は代謝が偏りがちなだけに、気をつけましょう！特に夏は代謝が高まる時期なので、ビタミン B 群と良質なたんぱく質が摂取できるようにしましょう。夏場に旬を迎えるきゅうりやトマト、なす、オクラ、枝豆、とうもろこしなどの野菜にはビタミン B 群、またあじやかつおなどの魚などは良質なたんぱく質が含まれているのでおすすめです。旬の食材を肉や大豆、乳製品を組み合わせるとバランスの良い食事を摂りましょう。



③ 一日の生活リズムを整えよう！

夏場に限りませんが楽しく食べ、元気に過ごすためには十分な睡眠・休息と適度な運動が不可欠です。寝不足では子どもも食欲がわきません。エアコンを上手に調節し、心地よい睡眠・休息に努めましょう。また、暑さや紫外線が気になるからといって、日中極端に外遊びが減るとお腹が空きません。涼しい時間帯に軽く汗をかくぐらいの遊びに取り組んでみましょう！

