

# 8月の給食だより



令和2年8月1日  
津屋崎保育園

まだまだ暑い日が続きます。冷たい物を飲みすぎたり、めん類だけで食事をすませるなどして、体調を崩しやすい時期です。

夏バテをしないよう、できるだけ様々な食品を取り合わせて栄養のバランスをとるように心がけましょう。

## 水分補給を忘れずに！

子どもは「水飲み動物」といわれるほど「水」が必要です。食事やおやつからとる他に運動の量に合わせて一日500ml～1000mlの水分が必要です。

だからといって甘いジュースや炭酸飲料は砂糖が多く含まれており、飲みすぎるとお腹がいっぱいになってしまいます。

また、虫歯の原因にもなるので注意してください。

保育園では水分補給として、麦茶を子ども達に飲ませています。食事前に少し水分を与えてあげると、食欲がわき食事がしやすくなるようです。

ご家庭でも、水・麦茶による水分補給をよろしくお願いします。

熱中症と思ったら～意識がある場合～

○涼しいところで休ませる

○体を冷やす…首の後ろに冷たいタオルなどを当てる。

○水分の補給…イオン飲料など少量に塩が入った水分を補給する。

☆家庭で作る経口補水液

- ・水 1000ml
- ・塩 小さじ 1/2
- ・砂糖 40g
- ・レモン果汁 少々

※1日分として必ず飲みきる。  
ペットボトルの容器に保存する場合は、直接飲みは菌が繁殖しやすいので禁止です。



## 幼児期から生活習慣病注意しましょう



睡眠不足・スマホ見過ぎ・ながら食い注意しましょう

肥満にもつながってしまいます。

幼児期に体重が増えるのは自然なことです。

厳重な食事制限や特別な運動療法は不要で、基本的な生活習慣を身につけることを重視している。幼児期に太りやすくなる原因として

▽睡眠時間が10時間以下

▽1日2時間以上のテレビやスマホを見る。

▽ジュースや清涼飲料をよく飲む などがああります。

▽ジュースや清涼飲料をよく飲む などがああります。

食事で工夫できることはあります。

○カレーの具材を少し大きめに切ったり、主食に雑穀米を取り入れたりすると噛む回数が増えます。

○『ながら食い』も知らぬまのカロリー取りすぎにもつながるので食事のときはテレビを消し、おもちゃも片づけましょう。

できることから少しずつ改善していきましょう

○夜9時までには、就寝する。

○1日3食きちんと食べる。

○間食は幼児には大切な栄養となるが、時間を決めて取り過ぎない。

○1日60分以上楽しく体を動かす。(散歩やお手伝いなども含む)

○甘い飲み物は特別な日だけにする。

