

給食だより



号

平成29年7月31日 認定こども園 一関南保育園

<夏の飲みもの 水分補給に気をつけよう>

子どもは大人たちよりも多くの水分を必要とします。嗜好品である、糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを中心に与えるのではなく、麦茶や水などの糖分のないものを中心にしましょう。

飲みすぎるとなぜいけないの？

甘い飲みものの糖分に気をつけて！

●甘い飲みものは食欲を失わせます。

おなかがすかないので食事の量に影響します。

いろいろなおかずを食べようとしない、

好きなおかずだけですましてしまう



栄養にかたよりが生じます

●乳児期から幼児期は味覚の形成期。

甘味の摂りすぎは味覚の発達をさまたげ、

いろいろなものが食べられなくなります。



飲みものの糖分はどのくらい？

3gのスティックシュガーに換算すると.....



●なっちゃんオレンジ(500ml)

43.5g

14本と1/2本



●カルピスウォーター(500ml)

66g

22本



●午後の紅茶ミルクティー(500ml)

32g

11本弱



●コカコーラ(500ml)

52g

17本と1/3本



100%果汁の飲料も甘味調整として、砂糖、添加物が含まれています。清涼飲料水を水がわりにしないで、飲むときは量を決めて飲みましょう。

夏は体力が落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり食べて、元気に遊びましょう。

脱水症状にならないために、こまめに水分補給をしましょう。また、体調を崩してお腹の調子がよくないときや、風邪が長引いているときは、早めに病院を受診しましょう。