食育だより 7・8・9月号

株式会社 pomme 保育施設統括管理部

梅雨が明け、本格的な夏の到来です。子ども達は汗をかきながら元気いっぱいに過ごしています。これから訪れる夏に向けて、バランスのとれた食事と規則正しい生活を意識して暑さに負けない丈夫な身体づくりをしていきましょう🐵

7月テーマ：夏野菜

熱中症になりやすい季節です。対策には水分や塩分をこまめに補給することが大切です。しかし、冷たい飲み物や冷たい食べ物を多くとると胃腸が弱り、夏バテの原因になってしまうこともあります。そんな時は夏野菜の出番です！夏野菜には嬉しい効果が沢山あります♪

【夏野菜の作用】

① 熱くなった体の熱を逃す

② 体に溜まった余分な水分を排出する

③ 潤いを与え、汗で出たものを補う

【体の熱を逃す食材】

トマト・胡瓜・なす・ズッキーニ・すいか・メロン等

美味しい夏野菜の選び方

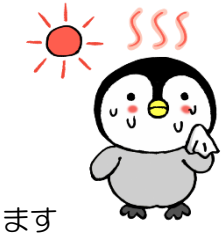
南瓜…皮につやがあり、色が濃いものがおススメです！

ヘタが乾燥している物ほど甘みが強く、太いものほど栄養を多く蓄えています！

おくら…ハリや弾力があり、角がしっかりしている物、そして濃い緑色のものがおススメです！表面のうぶ毛はびっしり覆われている物ほど新鮮です

8月テーマ：水分補給

子どもは大人に比べて体内の水分量の割合が多く、呼吸数や体の活動が多く代謝が盛んです。そのため、夏は大人に比べて脱水症状が起こりやすく、いつもより多くの水分補給が必要です🌻



【タイミング】

子どもが欲しがる時・食事やおやつの時

入浴前後・起床後・就寝前・運動の前後等

【飲み物の種類】

- 水：汗をかいていない日常的な水分補給に向いています
- 麦茶：多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適しています
- スポーツ飲料：糖分が多いため運動で疲れた時・脱水症状が起こる前に飲むのに適しています
- 経口補水液：電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多いため、発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態の時に飲ませるのに適しています

※6ヶ月頃までは母乳やミルクで大丈夫ですが、心配な時は授乳の間隔をいつもより短くするなど赤ちゃんが欲しがるだけ飲ませてあげましょう♪

9月テーマ：お腹すく大切さ

十分な食事を摂る為には“お腹がすいている”ことがとても大切です。３つのポイントを習慣づけていきましょう🎵

〈則正しい生活⏱〉

時間を決めて食べることでお腹がすくリズムを作ることが出来ます。またおやつやジュースなどの間食をダラダラ食べしない事も大切です。

〈昼間はよく遊ぶ🌻〉

沢山身体を動かしエネルギーを消費することで食欲が湧き、次に食べる食事を美味しく食べることが出来ます。

〈夜寝る前には飲食せず、ぐっすり寝る🐏〉

夜寝ている間に胃腸が働き消化が進みます。すると朝ほどよい空腹感を感じ食欲がわきます。