



令和5年8月
アケボノ保育園

梅雨が明け、毎日暑い日が続いていますね。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。毎日の生活リズムをしっかりと作り、栄養のある食事と水分をたくさん摂って夏バテを吹き飛ばしましょう！！

水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミング。特に汗をたくさんかく季節は、こまめに水分を与えるように心がけましょう。飲ませるものは、
麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクがいいです。(生後3カ月くらいまでは母乳、ミルクで十分)。脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料を上手に使いましょう。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

食事アンケート集計結果 ~未満児~

3歳未満児の保育参加の際に食事アンケートにご協力いただきまして、ありがとうございました。3歳以上児も保育参加後に食事アンケートのご協力をお願いします。

集計結果 … 提出率 94.8%

① 朝食は必ず食べてから登園していますか? … はい 94% いいえ 6% ときどき 0%

理由 … 時間がない・食事が少ないため

朝食のメニューと好きな食材でどちらも納豆が多かったです!!

② 朝食は主にどのようなものを食べていますか?

多かった回答 … ご飯(おにぎり)・パン・乳製品(ヨーグルト、チーズ、牛乳)・納豆

③ お子さんの好きな食材、メニューはなんですか?

多かった回答 … 納豆・汁物・麺類・肉料理(ハンバーグ、ウインナー)・野菜・果物

苦手な食材は、味噌汁やスープに入ると食べるという回答もありました♪

④ お子さんの嫌いな食材、メニューはなんですか?

多かった回答 … 野菜(生、繊維があるもの)、果物(酸味強いもの)、トマト

⑤ 家庭で清涼飲料や果汁飲料はどのくらい飲んでいきますか? … よく飲む 24% 飲まない 12% ときどき 64%

飲んでいるもので多かった回答 … りんごジュース、野菜ジュース(子ども用)、アクアライト、ヤクルト

⑥ なるべく家族がそろって食事をするように心がけていますか? … はい 69% いいえ 0% ときどき 31%

⑦ ご家庭で食事のマナーについて気をつけていることがありましたら記入してください

多かった回答や共有したい回答 … 食事前後の挨拶、座って食べる、テレビを消して食事をする、食べ物を投げない、よく噛んで食べる

食事前後の挨拶と、座って食べるがとても多かったです☆

「こ食」ってなに?

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食…一人で食べる
- 個食…一人ひとり違うものを食べる
- 固食…同じものばかり食べる など

おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

