

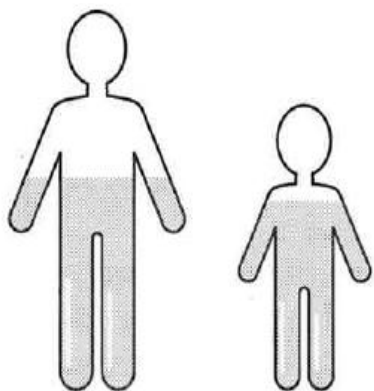
給食だより

梅雨明けが待ち遠しいですね。雨上がりの青空に夏の訪れを感じます。
急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりと、水分補給もこまめにしましょう！

夏場の水分補給を大切に

夏を元気に過ごすためには、こまめな水分補給が必要です。幼児は、遊びに夢中になってしまうと水分補給を忘れてしまうこともあります。熱中症や脱水症などを防ぐために、喉がかわいていなくてもこまめな水分補給が大切です。

体重のうち水分が占める割合は約70%



体重に占める水分の割合は、幼児で約 70%、大人は約 60%です。幼児は、体重当たりの水分必要量が多く、たくさん汗をかいてかくと脱水症状を起こしてしまいます。そのため、水分補給は生命を維持するためにも必要不可欠なのです。

体内の水分は、汗や尿、便以外にも呼吸や皮膚からも失われます。夏は特に発汗が多くなるので、意識して水分補給をすることが大切です。

食事の中で水分をとる工夫をしよう

暑い日が続くと、食欲も落ちてしまいがちですが、毎日の食事は、主食・主菜・汁物がそろったものを心がけます。これらの食事をとると、十分に水分補給ができます。例えば、ごはん 100g中には60gの水分が含まれています。また、副菜に、たくさん野菜を使ったり、果物をつけたりすることでも水分が補給できます。

そして、熱中症予防のためにも、食事から水分と共に、塩分も補給することが大切です。

先月、給食室に実習生が来て、食のお話をしてくれました。

- *一口を 20 回噛む(たくさん噛むと考える力がつく、虫歯の予防になる)
- *食事のマナーについて
- *好き嫌いせずに食べよう
- *野菜のおなか(断面)について

