

たのしくたべようニュース

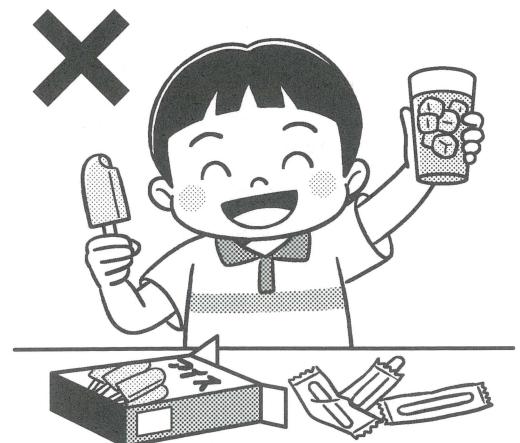
暑い夏を元気に過ごすための 食生活のポイント

ポイント1

冷たいもののとり過ぎに注意しましょう

冷たい食べ物や飲み物がおいしい季節です。子どもたちは、アイスやジュースなどをたくさん欲しがるかもしれません。しかし、冷たいものばかりとると、胃や腸の血管が収縮して血流が悪くなり、働きが低下します。そして、食欲不振や胃もたれ、胃痛、腹痛、下痢、便秘などを起こしてしまいます。

冷たいものは、とり過ぎないようにして、常温や温かい飲み物などもとるようにするとよいでしょう。



ポイント2

糖分の多い飲み物は控えましょう

甘い飲み物には、糖分が多く含まれています。飲み過ぎると、気づかぬうちに糖分をとり過ぎてしまいます。子どもたちがよく飲む、市販の飲み物に含まれる砂糖の量を紹介します。

りんごジュース



500mL

オレンジジュース



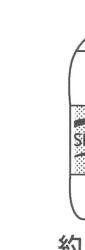
500mL

レモンティー(加糖)



約35g

スポーツドリンク



500mL

約31g

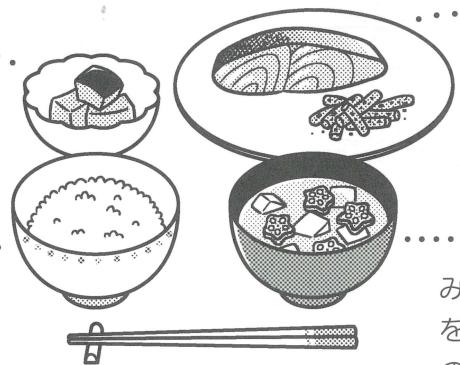
※砂糖の量は、栄養成分表示の炭水化物の数値をもとに算出しています。

ポイント3

栄養バランスをととのえましょう

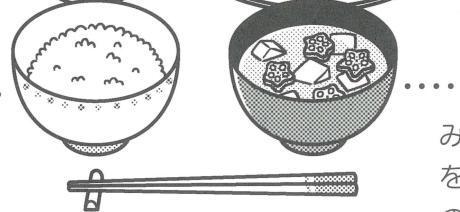
主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、栄養のバランスがととのいやすくなります。

副菜 おもに体の調子をととのえるもとになる、野菜やきのこなどを使ったおかず。



主菜 おもに体をつくるもとなる、魚、肉、卵、豆、豆製品などを使ったおかず。

主食 おもにエネルギーのもとなる、ごはんやパン、めん。

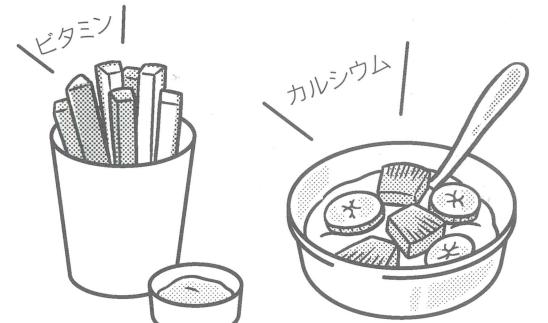


汁物 みそ汁やスープなど。汁の実を工夫することで、より栄養のバランスがととのいます。

栄養アップ めんにはいろいろな具をトッピング!



栄養アップ おやつは不足しがちな栄養素を補うチャンス!



野菜スティック

フルーツヨーグルト

ポイント4

規則正しい生活を送りましょう



休みの日も登園の日と同じような生活リズムで過ごせることも、夏を元気に過ごす秘訣です。まずは、親子で早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べるようになります。そして、日中は暑さに気をつけながら、子どもたちは、体を使った遊びをたっぷりと行うようにすると、疲れて早く眠れるようになります。