



令和3年 7月号
東北文教大学付属幼稚園
栄養士 石山由貴

食育だより

梅雨が明けると夏も本番になりますが、まだジメジメとした日は続きそうですね。この時期は疲れやすく、食欲も落ち気味になります。本格的な夏を乗り切るために、規則正しい生活とバランスのとれた食事を取り、水分補給も欠かさず心がけましょう。

子ども達の水分補給は何を飲んでいきますか？

子どもは大人よりも新陳代謝が激しくたくさん汗をかきます。特に、暑いときは熱中症、脱水症状にならないためにもこまめに水分補給をしましょう。市販のジュースでお腹いっぱいになると、食事の量にも影響し、必要な栄養がとれないことから、夏バテの原因にもなります。「水」「麦茶」「ほうじ茶」などを、こまめに補給しましょう！

◎水分補給のタイミングは…特に気をつけたいのは、3つの「前後」

- ①「外出」前後
- ②「入浴」前後
- ③「就寝」前後

麦茶の香りは

血行を良くする



◎1回の量は、幼児 100~150ml を目安に

子どもは一度にたくさん飲めないなので少しずつ補給しましょう。

◎1日の量は、体重(kg) × 100ml

例) 15kgのお子さんなら 1500ml。ただし、こちらは食事からの水分も含めているので、飲み物としてはこの7~8割を目安にして、お子さんの体調や食欲が落ちないように気をつけながらあげましょう！

◎ジュースには砂糖がこんなに入っています！

果汁 10%オレンジジュース 500ml
砂糖 55g 11本



スポーツ飲料 500ml
砂糖 34g 7本



はちみつバナナジュース

エネルギー 287kcal
たんぱく質 7.8g
脂質 7.8g
塩分 0.2g
ビタミンC 18mg



<材料>(1人分)

- ・バナナ 1本
- ・牛乳 200ml
- ・はちみつ 大1

- ① バナナは、皮をむき一口大に切ります。
 - ② ①・牛乳・はちみつを入れてミキサーにかけます。
 - ③ グラスに注いで出来上がりです。
- ☆降園後のおやつにいかがですか？

ビタミン・ミネラルたっぷり
で疲労回復にも
効果大です！