



なでしこ保育所
2021年度 夏号

給食だより

梅雨が明けると本格的に夏を迎えますね。

家の中で過ごす時間が増えた今、皆さんは水分をどのくらい飲んでいますか？

乳幼児の体内の水分割合は約70%であり、大人の約60%に対して多いです。

さらに乳幼児は代謝が活発であり、体温調節機能が未熟なためたくさんの水分を失っています。こまめに水分補給をし、暑い夏を乗り越えましょう (^o^)

水分補給のポイント



◇水分はどうして必要なの？

水分は栄養や酸素を体内に運び、老廃物を体外へ排出します。また体温を一定に保ち、血液の流れも円滑にする役割があり、生きるため体に大切な働きをしています。

◇こまめに飲みましょう

「ノドが渴いた」と感じたとき、すでに脱水が始まっています。起床時、食事中、体を動かす前後、お風呂に入る前後、就寝前など時間を決めて飲むと不足を補えます。

◇お茶か水でたっぷりと

ジュースには糖分が入っています。飲み過ぎると肥満の原因にもなります。また、お腹が満たされ、食欲不振を起こす原因にもなります。スポーツドリンクには糖分だけでなく塩分も含まれるため、日常生活での水分補給にはお茶か水が最適です。

夏野菜を食べましょう

夏が旬の野菜といえば、トマト、きゅうり、ピーマン、ズッキーニ、オクラ、かぼちゃ、ナス、ゴーヤなど色鮮やかなものが多いですね。夏の太陽の光を浴びて育った野菜は栄養満点です☆
また、夏野菜に含まれる水分やミネラルは豊富なものが多く、体にこもった熱を冷ましてくれる働きがあります。夏野菜を食べて、食事からも水分補給をしましょう。

トマトのヒミツ

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど栄養価が高いと言われています。
風邪をひきにくくするビタミンCや抗酸化作用があるリコピンが含まれており、生活習慣病予防を期待できます。
さらに旨み成分であるグルタミン酸が豊富で煮込み料理にもおすすめです。
年間通して手に入れることが出来ませんが、旬の時期を迎えると最も栄養価が高く美味しいため、旬の今こそぜひ食べたい野菜です。