



おうちのかたへ
「水分補給とおやつについて」



毎日、暑いこの時期。汗をたくさんかくこの季節は水分補給に気をつけたいですが、甘いジュースやアイスばかり欲しがっていませんか？

乳幼児はたくさんの水分をとると、おなかをこわしてしまいます。夏バテを防ぐには、こまめに水やお茶を飲ませることが大切です。



イオン飲料やスポーツドリンク

脱水や発熱、下痢などの体調不良の時には適しています。しかし、糖分や塩分を含むので、与えすぎは肥満や虫歯の原因になったり、腎機能に負担をかけてしまいます。



ジュースや炭酸飲料

ジュースや炭酸飲料は冷やすことでさわやかな甘味を感じますが、糖分を多く含むので飲みすぎに注意しましょう。

【おやつを工夫しましょう】



一度にたくさんの量を食べられない子どもにとって、おやつは楽しみだけでなく、食事の一部でもあります。クッキーとお茶のように、「甘いもの+甘くないもの」と組合せを工夫しましょう。

虫歯になりやすい		虫歯になりにくい	
多い	砂糖の量	少ない・含まない	
キャラメル アメ アイスクャンディー など	チョコレート ホットケーキ ケーキ クッキー 菓子パン など	アイスクリーム プリン ゼリー 加糖ヨーグルト など	せんべい さつまいも りんご バナナ おにぎり など
ジュース	乳酸菌飲料・炭酸飲料	イオン飲料	お茶・麦茶

赤ちゃん&子育てインフォ(公益財団法人母子衛生研究会)より

水分補給は熱中症予防には大切です。甘いお菓子やジュースの摂りすぎに注意し、普段の水分補給は水やお茶を心がけ、暑い夏を乗り切りましょう。



旬の食材【冬瓜】

冬瓜は夏が旬の野菜ですが、冬まで貯蔵できることから冬(とう)瓜という名前がつけられたとされています。

うりの仲間で、4~5kgと大きくなるものもあります。水分を95%以上含むので、暑い夏にはぴったりの食材です。

あっさりした味の冬瓜。煮物やあんかけ、スープの具にして食べる人が多いです。

8月		今月のホットランチ	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの	
1	木	夏休み				
2	金	夏休み				
5	月	夏休み				
6	火	夏休み				
7	水	夏休み				
8	木	夏休み				
9	金	夏休み				
13	火	夏休み				
14	水	夏休み				
15	木	夏休み				
16	金	夏休み				
19	月	夏休み				
20	火	夏休み				
21	水	夏休み				
22	木	夏休み				
23	金	夏休み				
26	月	夏休み				
27	火	始業式				
28	水	煮込みハンバーグ・ブロッコリーサラダ・牛乳	鶏肉・豚肉・牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・人参	片栗粉・砂糖・油	トマトケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・塩・酢
29	木	肉じゃが・みそ汁・果物	豚肉・みそ	玉ねぎ・人参・白滝・絹さや・小松菜・もやし・わかめ・果物	砂糖・じゃがいも・油	しょうゆ・みりん・だし汁
30	金	油淋鶏・ミニトマト・スープ	鶏肉	しょうが・長ねぎ・ミニトマト・人参・えのきたけ・わかめ	片栗粉・油・砂糖・ごま油	塩・酢・しょうゆ・中華だし

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。