



いよいよ夏本番！厳しい暑さの中でも、子どもたちは元気いっぱいに遊んでいます。強い日差しに当たるととっても疲れますね。水分、栄養、休息をしっかりととりながら、楽しい夏を元気に過ごしていきましょう。



上手な水分補給のポイント

1. いつ飲めばいい？

起床時、外から帰ってきたとき、運動中や前後、入浴の前後、寝る前など喉が渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

2. どのくらい飲めばいい？

1～6歳は体重 1kg あたり 100mL/日必要と言われています。水分は食事にも含まれているため、飲み物からは必要量の6割程度摂ればよいでしょう。

3. 何を飲めばいい？

水やノンカフェインのお茶、特に麦茶はミネラルが豊富でおすすめです。赤ちゃんはミルクや母乳で大丈夫ですよ。汗をかいた時は経口補水液など電解質を含んだ飲み物もいいですが、糖分を多く含むため飲みすぎには気をつけましょう。また、冷たい物のとり過ぎは体が冷えて胃腸の働きが悪くなるので注意が必要です。

★子どもは体に熱がこもりやすく、熱中症にかかりやすいため
しっかり水分補給をして予防しましょう★



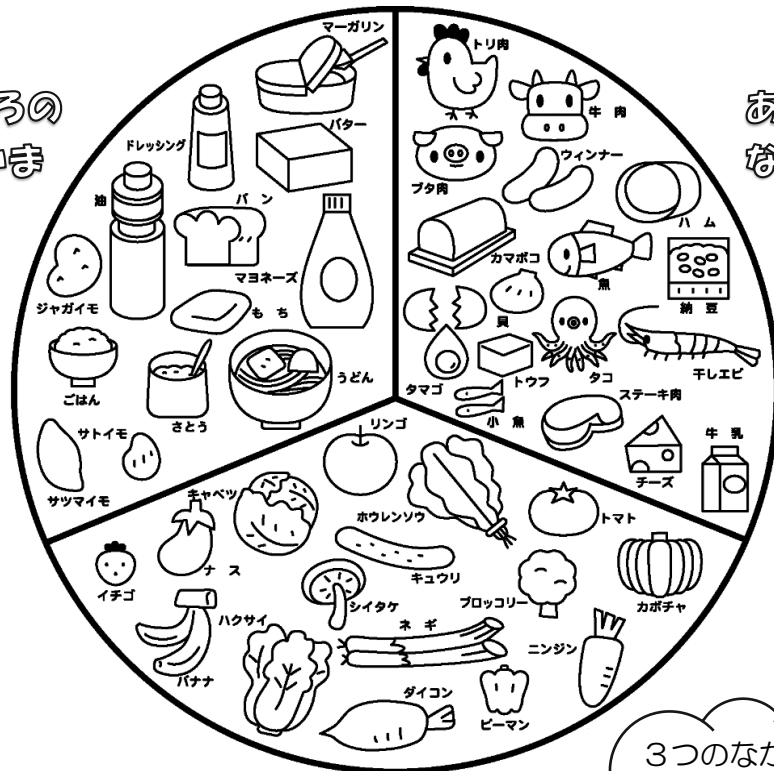
8月・9月 旬の食材

枝豆・しそ・オクラ・かぼちゃ・ゴーヤ・さやいんげん・冬瓜
つるむらさき・モロヘイヤ・とうもろこし・トマト・なす
パプリカ・ピーマン・落花生・桃・梨・ぶどう・メロン

三色食品群ってなに？

食べ物を栄養素の働きによって「あか」「きいろ」「みどり」の3つに分けたもの。毎食3つのなかまをバランスよく食べると良いですよ♪

きいろの なかま



あかの なかま

みどりのなかま

あかのなかま たんぱく質

筋肉・骨・血をつくる。からだのもととなる成長時期に一番必要な栄養素だよ。

きいろのなかま 炭水化物・脂質

からだや脳のエネルギー源。これをとらないと力がでなくて元気に活動ができないよ。

みどりのなかま ビタミン

からだの調子を整える。病気になるからだを作るのに大事な栄養素。野菜をいっぱい食べよう。

3つのなかまが
そろっているかな？
バランスよく食べる
ことが大切！！

