

食育だより 7月号

令和6年6月28日  
みの川保育園



暑い夏、何を飲む？

いよいよ、暑い夏に突入です。子ども達は、プール遊びが始まり、大好きな水遊びに夢中になる季節です。汗をたっぷりかいた後は、十分な水分補給が欠かせません。

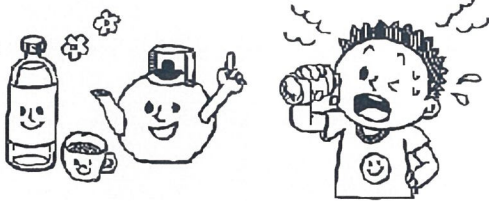
水分補給には、「何を」飲ませますか？甘いジュースやスポーツ飲料には糖分が多く含まれているので、食事が食べられなくなったり、糖分のエネルギーで肥満のもとになったり、虫歯の原因にもなります。通常の水分補給には、麦茶がほうじ茶、白湯などが適しています。（暑さで、ぐったりしているような時には、子ども用のイオン飲料が適しています）

また、夏のおやつには水分補給を兼ねて、スイカやキュウリ、トマトなどの夏野菜を食べるとカリウムやビタミンの補給にもなります。



子どもの脱水症に注意！

子どもの体重1kgあたりの水分摂取量は、大人よりも多く必要としています。夢中で遊んでいると、気付かないうちに脱水症状を起してしまうこともあります。周りの大人が意識して水分補給を促しましょう。

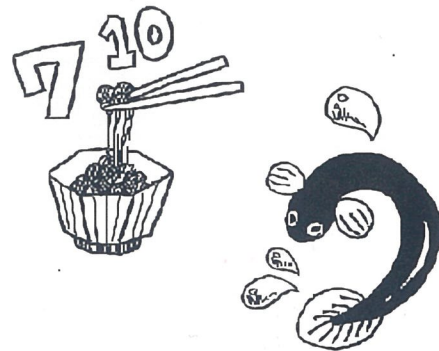


7月の行事

七夕(7月7日)…七夕は1年に一度、おり姫星(織女星)と、ひこ星(牽牛星)が天の川をわたって会うことを許された特別な日とされています。そうめんを天の川に見立てて七夕に供えたり、手芸(裁縫)や読み書きの上達を祈る風習(七夕飾り)があります。



・納豆の日(7月10日)…7(なな)10(とう)の語呂合わせから「納豆の日」となりました。納豆は消化が良くたんぱく質、食物繊維、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンK、カルシウムなどを含んでいます。離乳食でも6か月くらいから使えます。離乳食には一度茹でてさつと水で流し、粘りを落としてから裏ごしたり、茹でた野菜と合わせてつぶして与えます。



・土用の丑の日…土用というのは四季の終わりの五分の一をさし、本来、春夏秋冬四回の土用があります。今では、立秋前の18日間の土用だけをいうようになり、「うなぎ」は土用の丑の日には欠かせない食べものになりました。なぜ、丑の日にうなぎを食べようになったのかは、色々な説がありますが、丑の日に「う」の付く食べもの(うどん、梅干し、うりなど)を食べると身体に良いといういい伝えがあったので、「うなぎ」も「う」の付く食べものとして食べられていたようです。

栄養的には、良質のたんぱく質、脂質(特にDHA、EPA)が多く、ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、D、Eなども豊富に含まれています。参考文献:新藤由喜子著「食育歳時記」ぎょうせい

清涼飲料水を飲み過ぎないための  
チェックポイント10

①清涼飲料水を水がわりにしない。



②流行やムードに振り回されない。



③清涼飲料を常備しない。



④子どもにお金をもたせて、買わせない。



⑤食事の前に飲ませない。



⑥冷やしすぎない。



⑦おやつには牛乳や麦茶などをそえて。



⑧外出の時は水筒持参で。



⑨買う際には表示をよくみる。



⑩コップにとり分けて飲ませる。

