



あいいくだより

平成 28 年 7 月 5 号
社会福祉法人 興善会
子供の家愛育保育園
理事長 成田 豊子

平成28年9月10日(土) 10:30~11:30

「紙芝居を見て、

おもちゃで遊ぼう♪」

楽しい紙芝居を見て、

おもちゃで楽しくあそびましょう☆

子育て情報

保健編

食育編

熱中症予防

水分はどんなものが良い？

乳幼児の体の水分の割合は、体重の 70%~80%とされています。上がった体温は、汗をかき事で下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとり過ぎになる事があるので、気を付けましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。

毎食、同じ量をしっかり！ 炭水化物

ごはん、パン、麺類などの穀類をはじめ、いも類、果物、砂糖などに含まれる栄養素で、その成分は、糖質と食物繊維に大きく分類されます。体への消化吸収が早く、即効性があるエネルギー源なので、三大栄養素の中でも、もっとも摂取量を必要とします。成長期の子どもに炭水化物が不足すると、体力や免疫力、体重の低下につながるため、毎食同じ量をしっかり食べるようにしましょう。パンに比べて、ごはんの方が消化吸収が緩やかで、腹持ちも良いので、朝食にはごはん食がおすすめです。