



おいしく

ぱくぱくだより

令和7年8月No.106

ほいく課
管理栄養士



♡夏の「おやつ」と熱中症予防♡ ～「おやつは？」「水分補給は？」～

「おやつ」は1日3食の食事だけでは不足する栄養を補うという大切な役割があります。特に成長期の子どもには多くの栄養が必要ですが、1回の食事では量を多く食べられないので、「おやつ」も食事の一部となります。しかし、好きな物を好きなだけ、時間を決めずに食べていると、空腹を感じることができず、食事のリズムがくずれて、朝・昼・夕の3食をしっかりと食べることができません。そこで、「おやつ」に何を食べたらよいのかと、効果的な「水分補給」について考えてみましょう。

♡「おやつ」に何を食べる？♡

♡「おやつ」を食べる時の3つの約束♡

① 時間を決める

- ・昼ご飯と夜ご飯の間に、食事に影響の出ない時間にしましょう。
- ・あめなどを食べ続けるのはやめましょう。
- ・むし歯になりやすくなります。



② 量を決める

- ・量は子どもの手のひら分を目安にしましょう。
- ・大袋のお菓子は小皿に取り分けましょう。
- ・食べ過ぎを防ぐ事が出来ます。

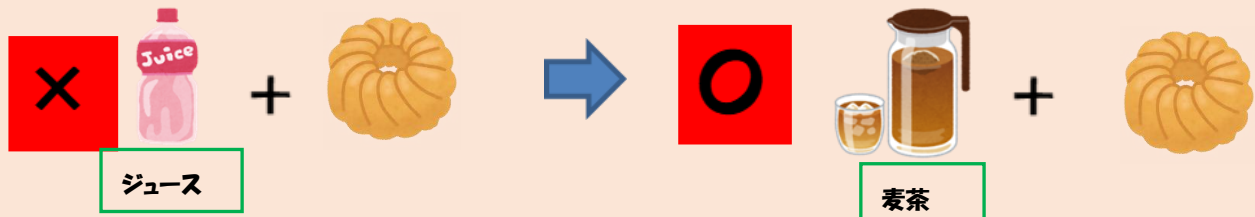


③ 甘い物の食べ過ぎに注意する

- ・『甘い飲み物』と『甘い食べ物』の組み合わせにならないように注意しましょう。
- ・ジュースやアイス、ゼリーなどの食べ過ぎに注意しましょう。
- ・乳製品、旬の野菜や芋、果物などを食べましょう。



♥組み合わせに注意！♥



暑い日は冷たくて甘い物が食べたくくなります。また、ジュースなどの清涼飲料水やスポーツ飲料を多く飲んでしまうと大量の糖分をとることになり、だるさや疲れを感じやすくなります。これらを取りすぎると、お腹がすかないので、食事を十分に食べられません。水や麦茶などがおすすめです。



甘いお菓子やジュースには砂糖がたくさん含まれています。とり過ぎに注意しましょう。
 オレンジジュース 500ml⇒約 40g (スティックシュガー13本分)
 ドーナッツ 1個⇒約 20g (スティックシュガー7本分)
 アイスクリーム 1個⇒約 20g (スティックシュガー7本分)

♥保育園の「おやつ」は・・・♥



甘い物や菓子類だけでなく、「焼きそば」や「スパゲッティー」などの麺類や「きな粉トースト」などのパン類、「手作りふりかけごはん」、手作りの「ケーキ」や「蒸しパン」、「フルーツヨーグルト」などと、牛乳又は麦茶を組み合わせています。

8月は「すいか」や「とうもろこし」、じゃが芋にバターをからめて焼いた「スティックポテト焼き」を作ります。

♥水分補給は？ 何をどのように飲めばよいの・・・♥

① **少しずつ・・・** ❀ 一度にたくさん飲むのではなく、数回にわけましょう。

② **甘くないもの・・・** ❀ 水や麦茶などの甘味のないものにしましょう。

③ **タイミング・・・** ❀ 汗をかく前やのどかかわく前から飲みましょう。

・朝起きた時、遊びに出かける前と後、お風呂に入る前と後、寝る前 など

④ **食事から・・・** ❀ 水分は飲み物だけでなく、食事にも含まれています。野菜が入ったスープやみそ汁などの汁物も飲みましょう。



旬の野菜・果物を食べて、熱中症を予防しましょう！

旬の食材には、その季節に必要な栄養成分が多く含まれています。夏場が旬のきゅうりやピーマン、なす、トマト、とうがん、すいかなどの夏野菜と果物には夏に不足しがちなビタミン類やカリウム、水分などが多く含まれているため、体にこもった熱を出し、熱中症予防に効果があります。給食では「マーボーなす」や「サラダ」、「たたききゅうり」、「にんじゃのスープ（とうがんのスープ）」を作ります。

