



給食だより

平成18年6月29日(木)

谷津保育園



今年は5月から梅雨のような日が続いていますが、れもんさんはいよいよ待ちに待った(?)合宿がありますね。畑で取れた野菜を使っていろいろとメニューを考えているようで、楽しみです。

これから暑さが厳しくなってきますが、朝・昼・晩と三食しっかり食べて、夏の暑さに負けない元気な体を作るといいですね。



夏はたくさん汗をかくので、体の中の水分が不足しがちです。こまめに水や麦茶などを飲みましょう。

日常生活での水分のとりかた

★ 汗をかくときの前後に飲もう

寝る前・起きてから、お風呂に入る前・出た後、運動する前・後こまめに水やお茶を飲みましょう。

★ 一度に大量飲みはしない

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。一度に飲む量はコップ1杯程度にし、少したってからまた一杯飲むといいですね。



★ 水かお茶を飲もう

・ジュースや清涼飲料水は糖分が多く含まれ、飲みすぎると糖分を摂りすぎてしまい食事が食べられなくなってしまいます。非常にたくさん汗をかいたときにはスポーツドリンクで水分補給すると素早く体に水分が補給されますが、

普段は水や麦茶、など**甘くない飲み物**を与えましょう。

どうしても飲みたがる場合はコップにとりわけ、食事に影響のでない量を。

・緑茶や紅茶はカフェインを多く含んでいるので、飲ませすぎには注意しましょう。

・市販されているミネラルウォーターには「硬水」といってカルシウムやマグネシウムなどのミネラルを多く含む水があります。硬水を飲むと特に子どもではお腹がゆるくなりやすいといわれています。飲ませるときは注意しましょう。

表)清涼飲料水に含まれる糖分 (参考文献 食べもの文化 7月号)

商品名	内容量	糖分	スティックシュガー(6g)で考えると...
コココーラ	500ml	56.5g	9本と1/3本
なっちゃんオレンジ	500ml	44g	7本と1/3本
ポカリスエット	500ml	33.5g	5本と2/3本
カルピスウォーター	500ml	52g	8本と2/3本
リフトンレモンティー	500ml	30.5g	5本

☆今月の幼児月平均栄養給与量☆	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食塩 (g)
	570	22	19.9	74.65	292	2.0	101	0.41	0.49	27	2.5