

8 給食だより



大曲こども園

元気に夏を過ごしましょう

夏は子どもたちにとって、楽しいイベントが目白押しです。
暑さに負けず元気に過ごすために、早寝・早起きを心がけ
元気に夏を乗り切りましょう。



子どもは大人よりも熱中症予防に注意が必要です

子どもは、体温調節機能が未発達のため、大人と比べて暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかります。体温を下げるのにも時間がかかってしまうため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。

日頃から、栄養バランスの良い食事や適度な運動を通して、暑さに負けない体作りをしましょう。

熱中症予防のポイント

○のどがかわく前にこまめな水分補給をしましょう！

○普段の水分補給は水や麦茶がおすすめです！

子どもは新陳代謝が活発なため、汗や尿で出ていく水分が多いので水分を多く含む食事や定期的な水分補給が必要です。

スポーツドリンクなどの清涼飲料水は大量に汗をかく時は、必要な場合もありますが糖分のとり過ぎや肥満等につながることもあるため注意が必要です。砂糖の1日の目安量も意識して飲み物を選んでみましょう。また、冷たいものとりすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲不振の原因にもなります。



飲み物やアイスに含まれる砂糖量（例）



飲み物の種類（量）	砂糖量
スポーツドリンク（500ml）	25～30g
こども用イオン飲料（200ml）	7～11g
ジュース（清涼飲料水）（500ml）	55～60g
アイス（120ml）	約 20g
ポッキンアイス（70ml）	約 8g

1日の砂糖のめやす量

1～2歳：5g以下

3～5歳：10g以下

大人：20g以下

