



暑い夏を元気に過ごすための食生活のポイント

ポイント1 冷たいもののとり過ぎに注意しましょう

冷たい物や飲み物がおいしい季節です。子どもたちは、アイスやジュースなどをたくさん欲しがるかもしれませんが、しかし、冷たいものばかりとると、胃や腸が収縮して血流が悪くなり、働きが低下します。そして、食欲不振や胃もたれ、胃痛、腹痛、下痢、便秘などを起こしてしまいます。冷たいものは、とり過ぎないようにして常温や温かい飲み物などもとるようにするとよいでしょう。



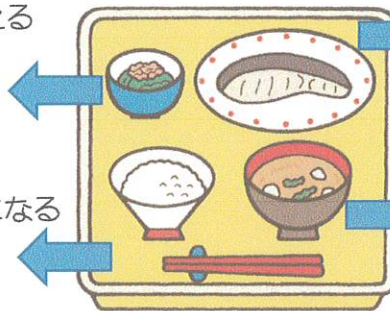
ポイント2 糖分の多い飲み物は控えましょう

甘い飲み物には、糖分が多く含まれています。飲み過ぎると、気づかないうちに糖分をとり過ぎてしまいます。

ポイント3 栄養バランスをととのえましょう

副菜…おもに体の調子をととのえるものになる、野菜やきのこなどを使ったおかず。

主食…おもにエネルギーのもとになるごはんやパン、めん。



主菜…おもに体を作るもとになる魚、肉、卵、豆、豆製品などをつかったおかず。

汁物…みそ汁やスープなど、汁の実を工夫することで、より栄養のバランスがととのいます。

主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、栄養のバランスがととのいやすくなります。

ポイント4 規則正しい生活を送りましょう



休みの日も登園の日と同じような生活リズムで過ごせるようにすることも、夏を元気に過ごす秘訣です。まずは、親子で早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べるようにしましょう。そして、日中は暑さに気をつけながら、子供たちは体を使った遊びをたっぷりと行うようにすると、疲れて早く眠れるようになります。

参考資料…たのしくたべようニュース