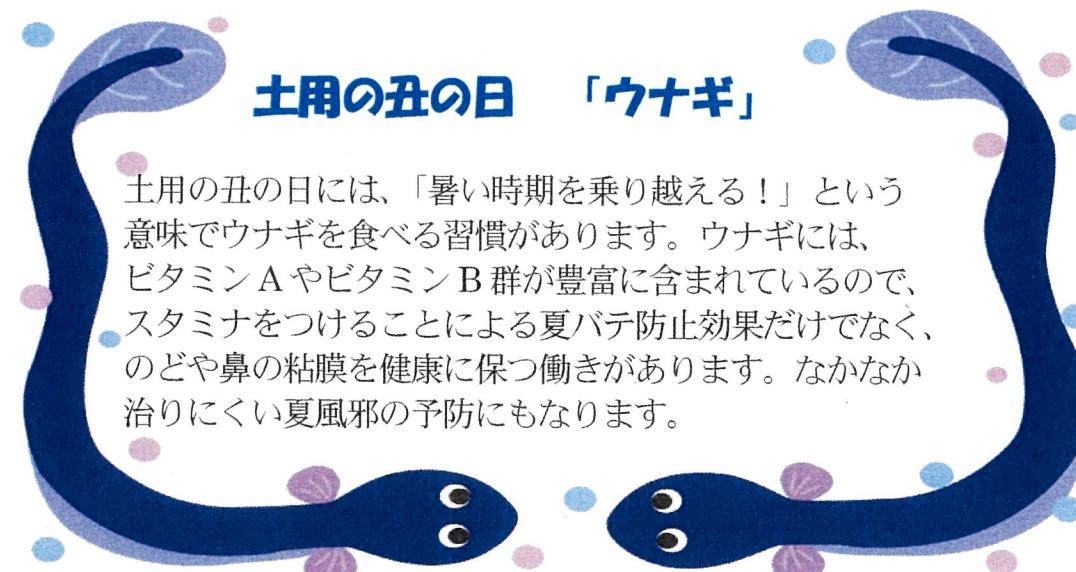




梅雨が明けると、夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるため、食欲が低下して水分ばかり取りがちです。そこから夏バテに繋がっていくので、規則正しい生活とバランスの良い食事、そして睡眠もしっかりとって、この夏も元気よく過ごしていきましょう。

## 土用の丑の日 「ウナギ」

土用の丑の日には、「暑い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。



### 6月の食育



#### そら豆のさやむき(うさぎ・きりん)

きりん組は、匂いを嗅いだり、ふわふわの部分を触ってみたりと興味津々で剥いていました。絵本のそら豆くんだと思って、そら豆を可愛がっている子もいました。うさぎ組もきりん組のさやむきを見ていたので真似しながら上手に剥いていました。

### 今月の食育

#### ブルーベリージャム作り(きりん組)

#### 流しそうめん(幼児クラス)



## 【 砂糖の量はどのくらい？ 】

身近にある甘い飲み物を角砂糖1個5gとして砂糖の量がどのくらい入っているのかを紹介します。



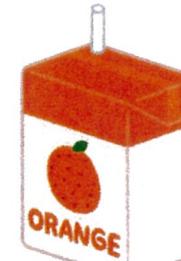
### 炭酸飲料

500ml  
ペットボトル  
50g  
〔 角砂糖  
10個分 〕



### スポーツドリンク

500ml  
ペットボトル  
27g  
〔 角砂糖  
5.4個分 〕



### オレンジ ジュース

200mlパック  
22g  
〔 角砂糖  
4.4個分 〕



### りんご ジュース

200mlパック  
24g  
〔 角砂糖  
4.8個分 〕

子どもは新陳代謝が活発で、汗もたくさんかくので、熱中症や脱水症の心配も多いです。とはいっても、こういった砂糖がたくさん入った甘い飲み物を毎日たくさん飲んでしまうと、糖分を知らないうちに大量に摂取してしまいます。

さらには虫歯の原因のひとつにもなります。ですので、飲む際には、おやつの間にコップ1杯、特別な日にだけ飲むなどの工夫をして、常備することは避けましょう。



## 水分補給に適している飲み物

水や麦茶、ほうじ茶などのノンカフェイン飲料がおすすめです。

乳幼児期は、まだ消化機能や肝臓、腎臓などが未熟なため、身体に負担をかけない飲み物を補給しましょう。一度に大量に摂らず、寝る前や起きた後・お風呂に入る前後・運動する前後など汗をかきそうな時の前後に水分をとるようにしましょう。

食事からも水分をとることを心がけるとさらに良いです。汁物や水分が多い野菜などをメニューに取り入れてみてください。夏野菜やきのこ類・海藻類などがおすすめです。