



水遊びの季節となり、本格的な夏の到来です。子どもたちが大好きな水遊びですが、水遊びは思った以上に体力を消耗します。大好きな水遊びを楽しむためにも、心がけてあげたいのが十分な睡眠と朝食です。ご家庭でのご協力をおねがいいたします。

夏野菜を食べよう

夏は果実や莢（さや）、種子を食べる果菜類の野菜が多く出回ります。夏野菜には水分が多く含まれ夏野菜を食べることは、汗をかくことで失われた水分の補給になります。また、栽培技術の向上や品種改良により今ではほとんどの野菜が一年中出回っていますが、時期によって栄養価が異なります。例えば、夏のトマトは、冬のトマトと比べてβ - カロテンが二倍高くなることが分かっています。同じ野菜でも、旬の時期は栄養価が高く、美味しいのでおすすめです。赤、黄色、緑と彩り豊かな夏野菜を食べて、元気に夏を過ごしましょう。



家庭での食中毒対策

今の時期は特に注意して欲しいのが食中毒。ご家庭でもできることから見直してみましょう。

- ① 食品は新鮮なものを選ぶ。
- ② 肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③ 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④ まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の二つを用意。
- ⑤ 電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥ キッチンには整理整頓、清潔に！

適切な水分補給を

人の構成成分で一番多いが水分です。乳幼児から幼児では、70～80%が水です。水は細胞内液や血液、リンパ液などの成分として栄養素を全身に運ぶため、人には欠かせません。適切に水分補給するためには、子どもが欲しがる前に飲ませることが大切です。暑さで水分を失った場合、のどの渇きを感じたら、既に『脱水』の状態です。

「いつもよりおしっこに行く回数が少ない」、「おしっこの量が少ない」、「唇が乾燥している」など、子どもの様子をよく観察しながら食事時以外でも適切に水分を与えましょう。

水分補給をジュースでしてしまうと、体内でジュースに含まれる『糖質』がエネルギーに変わる時、ビタミン B1 が補酵素として重要な役割を果たしているため、ビタミン B1 が不足してしまいます。ビタミン B1 には疲労回復や精神を安定させる働きがあります。ビタミン B1 不足は、糖質の代謝がうまくいかない原因となり、疲労回復の妨げとなります。また、甘いジュースは血糖値を急激に上昇させるため、空腹を感じにくくなり、食欲減退の原因にもなります。水分補給は「水」、「お茶」などの甘くない飲み物で行いましょう。