令和8年度　　8月

食育だより

社会福祉法人
明の守福祉会

こまめに水分補給をしよう

子どもはおとなより脱水や熱中症になりやすく、遊びに夢中になると、のどのかわきに気づかないこともあります。こまめに水分補給をさせることが大切です。

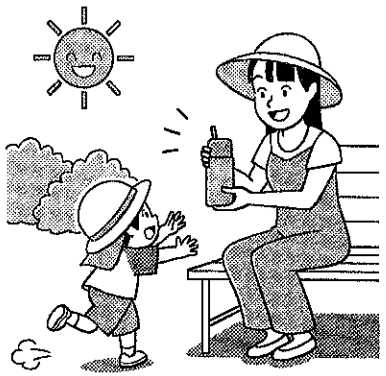
外出前や遊んでいる時にも、水分補給をする習慣をつけましょう。

子どもの水分補給のポイント

①少量をこまめに飲ませましょう。

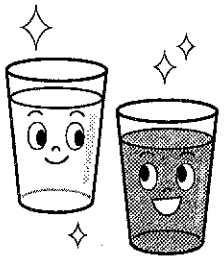
②子どもが飲みたい時に自由に飲める環境にしましょう。

③15～20分ごとに声をかけて飲ませましょう。

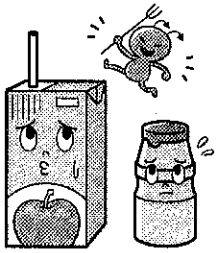


一度に多く水分をとると体内に保持されにくいので、少量をこまめに飲ませます。水筒を用意していつでも飲めるようにし、遊びに夢中な時は、水分をとるようにおとなが声をかけましょう。

飲み物は水や麦茶を



子どもたちのふだんの水分補給には、水や、カフェインを含まない麦茶を選びましょう。甘いジュースや乳酸飲料などの清涼飲料をふだんから飲んでいると、糖分のとり過ぎになったり、むし歯になりやすくなったりするので注意が必要です。

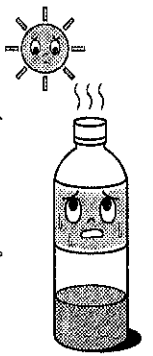


室内でも水分補給を忘れずに

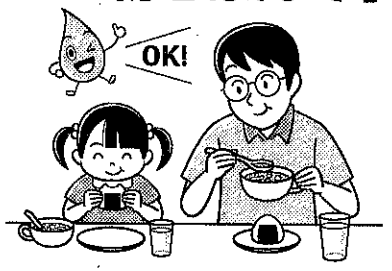
脱水や熱中症は、屋外だけではなく室内でも起こります。汗をかいていなくても、体内の水分は失われているので注意が必要です。

飲みかけのペットボトル 食中毒に注意

直接口をつけたペットボトルの飲み物には、口の中の細菌が入って増え、食中毒の原因になることがあります。糖分の多い飲料は高温で細菌が増えやすく、注意が必要です。早めに飲み切るようにしましょう。



朝ごはんで水分もチャージ！

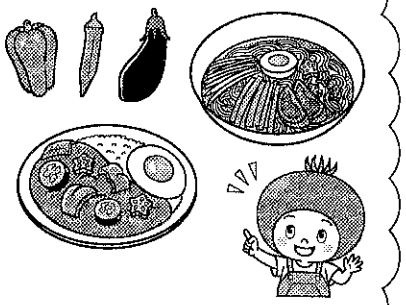


朝ごはんは、エネルギーや栄養素を補給すると同時に、水分の補給にもなります。ごはんやみそ汁、果物、野菜などには水分が多く含まれています。朝食を食べないと、体の水分が不足した状態で活動を始めることになります。朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしましょう。

夏野菜をトッピング

夏野菜には、水分やビタミン、ミネラルが多く含まれています。そうめんやレトルトカレーに、トマトやきゅうり、なす、オクラなどの夏野菜をトッピングすると、栄養価が高まります。

旬の野菜を取り入れて、元気に過ごしましょう。



監修　済生会横浜市東部病院 患者支援センター長 栄養部担当部長　谷口英喜先生