

令和4年

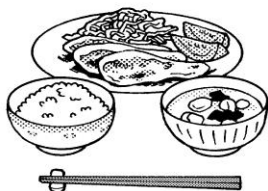
6月30日

かぬき保育園

暑さに負けない体づくりを!

1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。



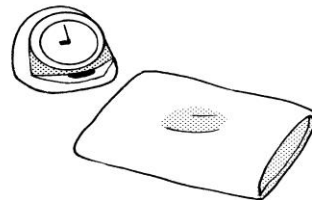
冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。



飲み物の砂糖の量はどのくらい?

オレンジジュース 500mL



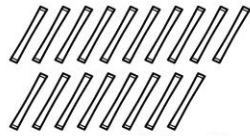
スティックシュガー
約18本分(約53g)

スポーツドリンク 500mL



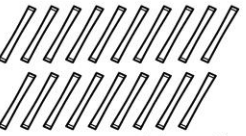
スティックシュガー
約10本分(約31g)

乳酸菌飲料 500mL



スティックシュガー
約18本分(約55g)

コーラ 500mL



スティックシュガー
約19本分(約56g)

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。



※スティックシュガーは1本3gです。

給食献立の活用方法

園では毎月献立を配布しています。給食の献立をご家庭でも活かしていただきたいとおもい、7月から材料のところを3色の色付けをしました。黄色(熱と力になるもの)赤(血や肉や骨になるもの)緑(体の調子を整えるもの)それぞれ食卓にそろえるとバランスよく食べられているということになります。

「これは何色かな?」「3色食べたかな?」と親子でクイズを出してみるのもいいですね。

ぜひ、ご家庭でも普段から食育を取り入れてみてください。