

太陽がきらきらと輝き、いよいよ夏本番となりました。屋内はクーラーで涼しく過ごせる一方、屋外はむっとした夏の空気…。温度の差が激しく体調のバランスを崩しがちです。本号では、暑い夏を元気に乗り切るために大切なことを、いくつかお伝えします。



冷た〜くて甘〜いジュースやデザートにご注意！

水分補給のキーワードは「ちびちびと」「こまめに」

暑い夏はきんきんに冷えたジュースやデザートについつい手がのびてしまいがちです。しかし、人間の「甘味」の味覚は、温かいと感じやすく、冷たいと感じにくくなります。冷たい甘い飲み物やデザートには、舌で感じる以上に砂糖が含まれているということです。

また、冷たいものは胃腸を萎縮させてしまうため、消化機能を低下させ、下痢や食欲不振を招きます。

そのため、水分補給には、常温で飲めて砂糖を含まない、お水や麦茶が適しています。

夏だからこそおいしくいただける冷たい飲み物やデザートは「たまのお楽しみ」くらいにして、食べ過ぎや飲みすぎには注意しましょう。

成人の体は 60%が水分から成るのに比べ、乳幼児の場合は 70~80%が水分から成ります。

子どもは大人よりもたくさんの水分が必要です。しかし、子どもの消化器官は容量が小さく、その機能も不完全です。そのため、一度にたくさんの水分をとると、消化器官に負担をかけてしまいます。このことから、子どもが喉の渇きを訴える前に、ちびちびと少しずつ、こまめに水分を補給するといいでしょう。


元気のカナメ！朝ごはんを食べよう

寝ている間は、体が休息モードに入り体温が低くなります。休息モードの体を目覚めさせるために必要なのは、「朝ごはん」です。

暑い夏には水遊びを楽しみます。しかし、朝ごはんを食べないで水遊びをすると、体温が低いために寒くてブルブルと震えてしまいます。思いきり水遊びを楽しむためにも、朝ごはんは欠かすことができません。

朝ごはんのパワーは体を目覚めさせるためではなく、脳も目覚めさせます。子どもたちの持つ集中力や考察力は朝ごはんを食べることで発揮されます。

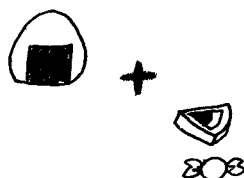
夏は様々なイベントが目白押し。遊びや経験を通して、子どもたちの心や体がぐんと成長する時期です。「朝ごはん」をきちんと食べることから一日をスタートさせ、子どもたちの心と体の健やかな成長を支えていきたいですね。

 忙しい朝にはこれだけでも☆

シリアル+牛乳



おにぎり+チーズ



バナナ+ヨーグルト

