

梅雨が終わりとうとう夏到来です。

暑くなると汗をよくかきます。汗をかくと体内の水分がなくなるので、水分補給をこまめに摂ることが大切です。こどもたちの体調管理に気をつけ、暑さ対策をしっかりと行いながら暑い夏を乗り切りましょう！

## カウプ指数について

こども園では毎月身体測定が行われています。カウプ指数が痩せ気味、肥満気味な園児が複数いました。各担任から、痩せ気味の園児、肥満気味な園児には、カウプ指数が記載されているお手紙を配布しますので、ご確認よろしくお願いたします。

改善方法については下記をご覧ください。

※カウプ指数のお知らせについては年に2回行います。

## 痩せ気味 改善

食事は3食なるべく決まった時間に食べることを習慣づけましょう。健康的に体重を増やすために重視したいのは筋肉をつけることですがその筋肉の材料となるのがタンパク質です。できるだけ3食それぞれのタイミングで、肉、魚、乳製品などを取り入れ、タンパク質をバランスよく摂れるようにしましょう。

## 肥満気味 改善

間食に脂肪分や糖分の多い高カロリーのお菓子を控え、ヨーグルトやビタミンの多い果物、(みかん、りんご)など栄養を補えるものを与えましょう。

朝食をしっかり食べることも大事です。

## 水分補給をこまめにしよう！

### ・のどが乾く前に飲むことが重要です。

のどが渴いたと感じた時にはすでに体の水分が不足しています。

### ・少しずつこまめに飲みましょう。

一度にたくさん摂ってしまうと胃腸に負担がかかってしまいます。一度に飲む量はコップ一杯分が適しているといわれています。

### ・ジュースやスポーツドリンクの飲み過ぎに注意！

ジュースやスポーツドリンクには糖分が沢山含まれています。虫歯や肥満の原因にもなります。普段の水分補給はお茶か水にしましょう。

### ・ペットボトルに注意！

飲み残した飲み物やペットボトルをいつまでも放置してしまうと雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。早めに飲み干すか、捨てるように心がけましょう。

## ・食事は量より質

暑いとそうめんや冷や麦など食べやすい麺類のみの食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。食欲がなくても1日3食、胃に負担がかからない消化のよい良質のタンパク質、ビタミン、ミネラルをバランスよく、少しずつでも色々な種類の食品を摂りましょう。

## ・食欲のない時は？

香辛料や酸味には食欲増進の効果があります。子供たちの大好きなカレーライスなど、温かい食べ物で胃腸を温めることが大切です。副菜にさっぱりとした酢の物を組み合わせるとより効果的です！

## ・夏バテに効果的な栄養素と食べ物

- ・ビタミンB1→豚肉、うなぎ、玄米、ごま
- ・タンパク質→肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品
- ・ビタミンC→キウイ、レモン、パプリカ、ブロッコリー

## しっかり食べよう！

暑い時期は、食欲がなく栄養が偏りがちです。ご飯を食べず間食に甘いお菓子やスナック菓子ばかりを食べていると、糖質や脂質・塩分の過剰摂取につながります。

日本人に不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の補給源にはなりません。**肥満**や**高血圧**、**糖尿病**など生活習慣病の原因になる場合もあるのでバランスのいい食事を摂るよう心がけましょう！

## 7月7日は七夕の日

七夕の行事食は、そうめんです。

その由来は中国から伝わったもので策餅(さくべい)という小麦粉のお菓子を7月7日に食べると無病息災で過ごせるというものからきているそうです。やがて形を変えて七夕にそうめんを食べるようになったと考えられています。

7月9日の給食で七夕そうめんを提供します！