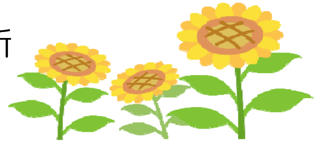
R6年度

夏号

津軽石保育所
給食室



暑い日が続き、夏バテを起こしていませんか？
子どもはたくさん汗をかくため、こまめな水分補給が大切です。
しかし、冷たいものの食べ過ぎ・飲みすぎは、食欲の低下にもつながり体調を崩す原因にもなってしまいます。
1日3食をきちんと食べること、早寝早起きすることを心がけ、
暑い夏に負けない体づくりをしていきましょう！

水分補給について

暑い季節に欠かせない水分補給ですが、ジュースや清涼飲料水には糖質が多く含まれています。日常的に摂取すると砂糖の摂りすぎになる恐れがあります。また、スポーツドリンクや経口補水液も、熱中症が気になる今の時期や、たくさん汗をかいた時、下痢や嘔吐が続く時に使用すると効率良く水分補給できますが、虫歯や肥満のリスクのことも考えると、日常的な水分補給には麦茶やお茶が理想的ですね。

一日に必要な体重1kgあたりの水分量は
・乳児……150ml
・幼児……100ml
が目安と言われています。汗を多くかいた時や下痢・嘔吐が続く時は、さらに多くの水分が必要となります。

しかし、普段は食事からも水分を摂取しているので、すべて飲み物で補わなければいけないわけではありません。
また、一度に多量に飲むと体に負担がかかるため、
50～100ml程度をこまめに補給できるとよいですね

カウプ指数と肥満について

カウプ指数とは、乳幼児の発育状態を評価するときに使用されます。

カウプ指数＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

やせぎみ	カウプ指数14以下
ふつう	カウプ指数15～17
太りぎみ	カウプ指数18以上

引用：厚生労働省
「21世紀出生児縦断調査(特別報告)結果の概況」
https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/syuseiji/tokubetsu/yougo.html

乳幼児期の肥満は、大人の肥満の原因となります。
岩手県の中でも、特に宮古市は肥満児が多いことが分かっています。

しかし、子どもたちは成長期にあるため、肥満だからと言って無理な食事制限で痩せるのではなく、生活習慣を見直し、体重を維持しながら、身長を伸ばしていくことが大切です。

また、カウプ指数は上の表のような基準値で使用されることもあれば、年齢応じた基準値が使用される場合もあり、これだけで肥満だと判断するのは難しいです。カウプ指数のほかにも、おたよりノートに挟んである成長曲線(乳幼児身体発育曲線)も三か月に一度印をつけていますので確認していただきたいです。

保育所とご家庭、連携しながら子どもたちの発育を見守っていきましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜とは、夏に収穫時期を迎える野菜のことで、水分と栄養素を豊富に含んでいます。水分補給やビタミン摂取に効果的で、夏の脱水症状や夏バテ防止に役立ちます。

トマトやきゅうり、とうもろこしなど味付けなしでもそのままおいしく食べられるのも夏野菜のいいところですね。

夏野菜の栄養をたっぷり摂取して、健康に夏を過ごしましょう。