

# 食育だより

駒場認定こども園

2023年6月23日発行



だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。水分や食事をしっかりと摂り、暑い夏を元気に過ごしましょう。また、外出の際には紫外線対策も大切です。つばの長い帽子や日焼け止めなどを使って、紫外線から肌を守りましょう。



偏りなくとりましょう

## 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子を整えるもとになる食品」の3グループに分けることができます。

それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養バランスが良くなります。

**見た目の色じゃないよ**

わたしたちは赤のグループ  
体をつくるもとになるよ

わたしたちは黄のグループ  
エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ  
体の調子をとのえるもとになるよ

あれ？  
君たち  
赤いよ

見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

へえ～

## 1日に必要な栄養って？

1日に必要なエネルギー量は、1～2歳児で900～950kcal、3～5歳児では1250～1300kcalが目安とされています。

当園では昼食とおやつを合わせて、1～2歳児は約50%、3～5歳児は約40%を提供しています。朝食と夕食は、お家でしっかり摂るようお願いいたします。

また、子どもの成長のためには特にたんぱく質やカルシウム、鉄などの栄養素が重要です。ご家庭でも意識的に摂取しましょう。対して、塩分は無意識のうちが多くなりがちです。子どもの食事は、大人の半分くらいの塩分濃度でちょうど良いのです。



## 水分を摂りましょう



子どもは大人に比べて、身体の水分の割合が多いため、脱水症状を予防するためにも水分補給が重要です。特にこれからの季節は暑くなるので、熱中症にも注意が必要です。のどが渇いた時にはすでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。

### 【スポーツ飲料】

糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給や、運動などで汗をかいた時に飲むのが適している。

### 【経口補水液】

電解質（イオン）濃度が高く、塩分が高め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水症状の時に適している。

