



雨や曇りの日が多い梅雨の時期ですが、梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下しがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、さっぱりして気持ちよく過ごせますよ。



夏の飲み物 水分補給に気をつけましょう

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。嗜好品である、糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを中心に与えるのではなく、麦茶や水など糖分の少ないものを中心にしましょう。

清涼飲料水ってなに？

清涼飲料水とは、アルコール飲料（アルコール分1%未満）や牛乳、乳酸菌飲料以外の飲み物を指します。甘味や酸味、果物の香りや味がする飲み物のことです。近年では多種多様な清涼飲料水が市販されています。

飲み過ぎるとなぜいけないの？

甘い飲み物は食欲を失わせてしまいます。たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの供給源となるおかずを食べる量が減ってしまいます。また、乳児期から幼児期にかけて、味覚の形成期に強い甘味に慣れさせないようにしましょう。



スポーツ飲料と野菜ジュース

スポーツ飲料は塩分や糖分のとり過ぎになることがあるので飲み過ぎに気をつけましょう。

野菜はただ栄養素や繊維をとることだけでなく、かじる・つぶす・唾液と混ぜるなど、一連の咀嚼力を習得するところができます。野菜ジュースではそれができません。

清涼飲料水を飲み過ぎないためのポイント

- ① 清涼飲料水を水やお茶代わりにしない。
- ② 清涼飲料水を常備しない。
- ③ 食事の前に飲ませない。
- ④ おやつの際は牛乳やお茶にする。
- ⑤ コップに取り分けて飲ませる。

<放射性物質測定結果>

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

5月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。