



令和 8 年
(2026年)



(作成者) 栄養士 野原正子

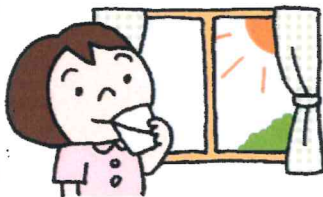
今年の梅雨は、雨が多かったですね。これからは本格的な夏です。水分補給として上手に利用したいのが、きゅうりや冬瓜、トマト、スイカなどの旬の野菜や果物です。水分が多いこれらの食べ物を、食事やおやつで上手に利用しましょう。



。。。 忘れないで！ 大切な水分補給 。。。

子どもは、おとなよりも新陳代謝が活発なため、たくさん汗をかきます。そのため、水分をしっかりと補給することが大切です。

のどが渇く前にこまめな水分補給を行うようにしましょう。



起きた後に



遊びの前後に



入浴の前後に



夏の食生活チェック

夏の食生活は乱れていませんか？
チェックしてみましょう。

- ☐ 朝食はきちんと食べましたか？
- ☐ 規則正しい時間に3食を食べていますか？
- ☐ 冷たいものをとりすぎていませんか？
- ☐ 普段の水分補給は、水や麦茶などにしていますか？
- ☐ 夏野菜や果物をとっていますか？



★★ 7月7日は七夕 ★★

七夕は、織姫と牽牛(彦星)が1年に一度、天の川を渡って会える日で、中国の伝説がもとになっています。この日には、短冊に願いを書いて、笹に飾ったり、給食では、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

普段の飲み物は 何を飲ませていますか？



水分補給のために普段からジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料、乳酸菌飲料などを飲ませていませんか？

これらの飲み物を日常的に飲んでいると、糖分のとり過ぎになり、おなかがいっぱいになって、ご飯をたべたがなくなったり、むし歯になりやすくなったりします。普段の水分補給には、水やカフェインの含まれていない、麦茶や水を飲ませるようにしましょう。

(参照) 少年写真新聞社 おたより集