



はっぴー食育通信



お子さんの食生活とお口の健康づくりについて様々なテーマで、みなさんのお役に立てるような情報を子育て支援課の管理栄養士と歯科衛生士から毎月発信します。

今月の食生活のテーマは

「水分補給について」～適切な水分補給で、夏を元気に乗り切ろう～

乳幼児期のお子さんは、新陳代謝がとても活発で汗をかきやすいため、水分をこまめに摂取する必要があります。今回は、水分補給のポイントをお伝えします。

【水分補給のポイント】

- ★のどの渇きを感じる前に水分摂取を行う
- ★1度にたくさん飲むのではなく、30分～1時間に1回水分摂取を行う(コップ1杯程度)

【水分補給のタイミング】

- ★朝起きたとき
- ★食事のとき
- ★お出かけの前後
- ★入浴の前後
- ★寝る前 など

【水分補給に適したもの】

★お茶や水がおすすめ！

★汁物や野菜、果物からでも水分がとれます！

※スポーツドリンクやジュースは、糖分が多く含まれており、肥満やむし歯の原因になります。



熱中症予防に塩分は不要です！

普段の生活や遊びの中で、汗をかいた時でも、体の塩分がたくさん失われることはありません。3食バランスよく食事をとれば、塩分を補給する必要はありません。



今月のお口のテーマは

「おやつとむし歯」 ～与え方の工夫で予防してみよう！～

お子さんのむし歯予防のためには、「おやつ」の与え方の見直しも大切です。みなさんはどんな工夫をされていますか？今回はよくある質問にお答えします！

むし歯になりにくいおやつはあるの？
甘いお菓子よりは果物、野菜、牛乳などの乳製品がおすすめです。

いつ、どれくらいあげたらいいの？
時間と量を決めるのが基本です。
できれば1日に2回までにしましょう。

ぐずるとつい甘いものを与えてしまって、大丈夫？
代替甘味料を利用してみるものいかもしれません。
いずれにしても食事に響かない量にしましょう。

お口の中は
いつもきれいに
保っておこうね！

