

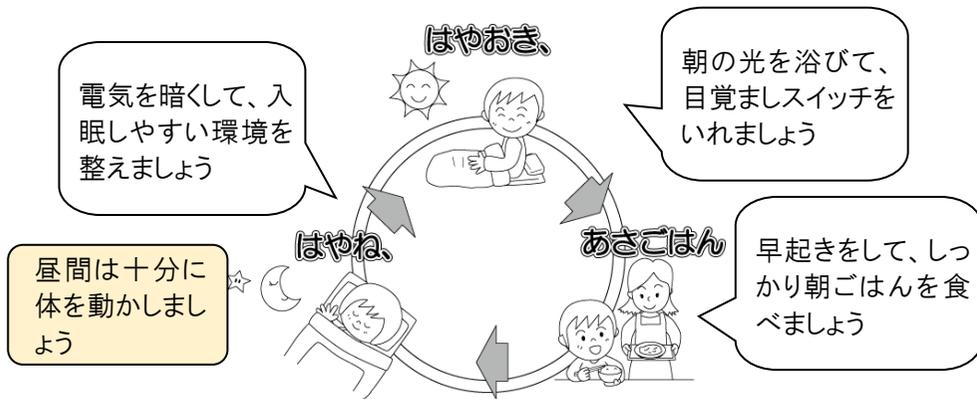


体力の落ちる夏は、睡眠、食事、適度な運動と日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかりとって、残りの夏を元気に過ごしましょう！



### 生活リズムを整えて、夏を乗り切りましょう！

イベントや楽しい予定が多くなる夏は、生活リズムが乱れがちです。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう！



### おやつ時間も決めましょう！

おやつは1日1~2回で、だらだら食べずに時間を決めましょう。おやつでお腹が満たされると食事が食べられなくなります。食事量が減ると夏バテにつながります。食事の2時間前には切り上げるようにしましょう。

### おやつの役割

大人にとっておやつは、楽しみの一つですが、子どもにとってのおやつは、大事な栄養補給であり、食事の一部とも言えます。体が小さいため、三度の食事ではとりきれない栄養を「おやつ」として補う必要があります。特に1~2歳児は遊び食べやむら食い、途中で寝てしまうなど、安定して栄養をとることが難しい時期なので、おやつでの栄養補給が大切になってきます。

#### 1~2歳児(1日 150kcal 程度)

おやつは食事に影響していませんか？おやつが中心にならないように気をつけましょう。

#### 3~5歳児(1日 200kcal 程度)

我慢すること、自分で調整することを覚える時期です。



### 冷たいジュースの飲みすぎに注意！



暑い日はアイスやかき氷、冷たいジュースなどを飲む機会も多くなります。水分補給は大事ですが、冷たい飲み物を取りすぎると、胃や腸が冷たくなってしまい、おなかが痛くなったり、下痢をすることもあります。

ジュースやスポーツドリンクは糖類が多く含まれて食事量に影響を与えてしまいます。水や麦茶を基本とし、食事に汁物をつけたり、水分の多い夏野菜を取り入れるなど工夫しましょう！



### 誤嚥や窒息のおそれのある食品に注意

一般的におやつとなる食べ物の中には、子どもにとって危険なものがあります。特に事故が多い、ナッツや硬い豆については、2021年1月に消費者庁が「5歳以下の子どもには食べさせないで」と注意喚起する年齢を3歳から5歳に引き上げました。また、ミニトマトやブドウなど球状のものは1/4に切ったり、柔らかく調理したりするなどして、丸ごと与えないようにしましょう。

#### ★その他、気をつけたいもの

飴、グミ、こんにやく入りゼリー、団子類、ドーナツ（唾液を吸収して飲み込みづらくなります。一口量に注意しましょう）など