



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！

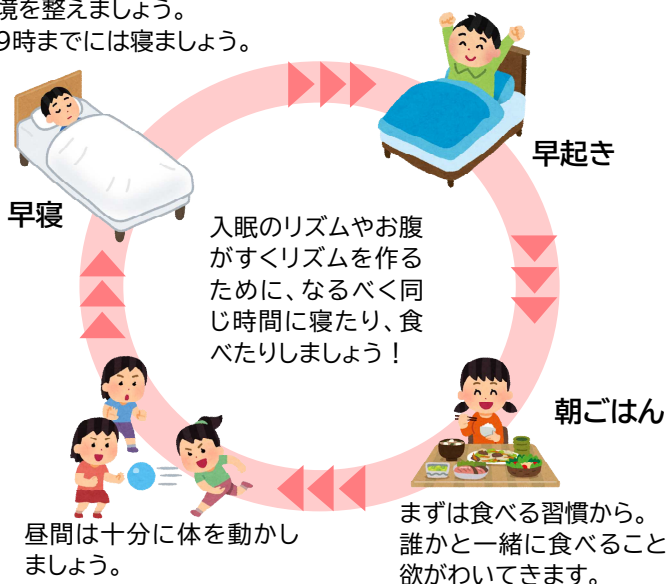


生活リズムを整えて、夏を乗り切りましょう！

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！

夕食後は、本を読むなどゆったり過ごしましょう。電気を暗くして、入眠しやすい環境を整えましょう。9時までには寝ましょう。

朝の光を浴びて、目覚ましスイッチを入れましょう。



入眠のリズムやお腹がすくリズムを作るために、なるべく同じ時間に寝たり、食べたりしましょう！

まずは食べる習慣から。誰かと一緒に食べることで食欲がわいてきます。



おやつ役割

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、3度の食事ではとり切れない栄養を「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。

時間は？

1日1～2回で、だらだら食わず、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。食事の2時間前には切り上げましょう。

量は？

★1～2歳児(150kcal 程度/日)
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(200kcal 程度/日)
我慢すること、自分で調整することを覚える時期です。



内容は？

菓子類だけがおやつではありません。果物(ビタミン・水分)や乳製品(カルシウム)、おにぎり(エネルギー)など3度の食事では不足しがちなものを選びましょう！



市販のおやつも上手く活用しましょう！

- ・ビスケット+ヨーグルト
- ・せんべい+果物+牛乳
- ・チーズ+ジュース
- ・スナック菓子+お茶

甘いお菓子と甘いジュースの組み合わせにならないように！

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、冷たい飲み物をとりすぎると、胃や腸が冷えて、おなかが痛くなったり、下痢をすることもあります。また、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、消費者庁が「5歳以下の子どもには食べさせないで」と注意喚起しています。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して、丸ごと与えないようにしましょう。
★その他、気を付けたいもの★
飴、グミ、こんにゃく入りゼリー、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。