



# モンキュウ通信

2024年 8月



晴れわたった青空と照り付ける太陽。季節はすっかり夏ですね。暑い日が続くと、ついつい冷たい飲み物やアイスを食べたくなりますが、冷たいものを摂りすぎると、食事の時なかなか食欲がわきません。しっかり食事をしないと栄養がかたより、体調を崩してしまいます。食事のとり方に気を付けて、夏を元気に過ごしましょう。

## 砂糖のとりすぎに注意！！！！

冷たいジュースやアイスクリーム、スポーツドリンクなどの糖分を多く含んだものを口にする機会が増える季節です。ジュースで水分補給をすると、水分だけでなく糖分もたくさん摂取してしまいます。

飲み物に含まれる砂糖の量を、スティックシュガー(1本3g)の本数で表すと…

- お茶… 0本
- スポーツドリンク(500ML)… 8~10本
- オレンジジュース(500ML)… 5~6本
- コーラ(500ML)… 18本
- いろはす桃味(500ML)… 8本



### 砂糖をとりすぎると…？

- ◎ 糖分が口に残り、虫歯になりやすい。
- ◎ ジュースで満腹になり、食事からの栄養がとりづらくなる
- ◎ 栄養が偏ってしまい、だるさや疲れの原因となる
- ◎ 甘いものに慣れてしまい、糖尿病などの生活習慣病につながりやすくなる

ジュースはお菓子の仲間として、水分補給には水やお茶類、イオン飲料等を利用するよう心がけましょう。また、洋菓子よりも和菓子を選んだり、お菓子やジュースは『食べ過ぎない・時間を決める・量を決める・楽しく食べる』に心がけて摂取するようにしましょう。



## おいしい夏野菜をたくさん食べましょう



夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことを言い、ピーマンやきゅうり、とうもろこし、トマト、スイカ、レタス、ナスなどたくさんあります。これらの野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。今が旬の野菜をたくさん食べましょう。



## 夏野菜に親しみましょう



子どもが食べ物に興味を持ち、食べてみたいと思えることは、将来、食の世界を広げるにつながります。さまざまな感覚を使ってじっくりと観察し、親子で話題にしてみてください。

- \*見る…それぞれの色や形、大きさなどを見てみましょう。
- \*さわる…表面の感触や硬さ、重さなどを確かめてみましょう。
- \*香りをかぐ…香りをかいで、目を閉じて何の野菜か当ててみましょう
- \*味わう…『甘い』『酸っぱい』など、いろいろな味を楽しみましょう。