



みつめよう!! 子どもと食事

2026 年 7 月号



ジメジメとした梅雨が明けると、いよいよ夏の到来です。規則正しい生活、こまめな水分補給で、熱中症を防いでいきましょう。



夏に心がけたい食事のとり方



- ① 1日3食しっかり
食べよう!



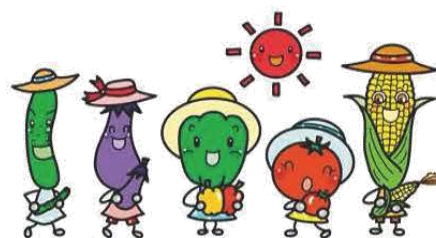
食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏バテしやすくなります。特に朝食は毎日しっかり食べるように心がけましょう。

- ②冷たい物の食べすぎや
飲みすぎに注意!



冷たいものを摂りすぎると胃や腸の働きが悪くなります。またジュースには糖分が多く含まれているものが多く、飲みすぎると余計に喉が渇いたり、食欲をなくしたりすることがあります。普段の水分補給は水かお茶で少量をこまめに飲みましょう。

- ③旬の夏野菜をたくさん
食べよう!



夏野菜には、身体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く水分もたっぷりです。

✧おやつは内容を考えて摂ろう! ✧



おやつは楽しみのはかに1日の栄養素を補うという大きな意味があります。またおやつを与えすぎて食事がとれなかったり、欲しがるままに与えていると偏食や肥満、虫歯の原因になります。食事の前に2~3時間はあけ、食事の摂り方に影響が及ばないよう時間を決めて規則的に摂りましょう。