



水分補給に気をつけよう

子ども達は大人よりも多くの水分を必要とします。
嗜好品である、糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを中心に与えるのではなく、
麦茶や白湯などの糖分のないものを中心にしましょう。

飲み過ぎるとなぜいけないの？

① 食欲を失わせる甘い飲み物

食欲を失わせ、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル
の供給源となるおかずを食べる量が減ってしまいます。



② 味覚の発達と甘味嗜好

人間は本能的なエネルギーの要求から、甘いものを好む
傾向にあります。他の栄養素を要求する本能はありません。
乳児期から幼児期にかけて、味覚の形成期の強い甘味に慣れ
させないようにしましょう。

清涼飲料水を飲み過ぎないためのチェックポイント！

- ☐ 清涼飲料水を水がわりにしない。
- ☐ 清涼飲料水を常備しない。
- ☐ 食事の前に飲ませない。
- ☐ 冷やしすぎない。
- ☐ おやつには牛乳や麦茶などを一緒に。
- ☐ 外出の時は水筒持参で。
- ☐ 買う時には表示もよくみる。
- ☐ コップにとり分けて飲ませる。



水分、こういうものからとっています！

① ご飯やおかずから

食事としてとる。



③ 食べ物を体で消化吸収する

時にできる燃焼水



② 食事とともに

汁物からとる。



④ 水や麦茶をコップ2～3杯



トマトスープ

材 料 (1人分)

トマト・・・・・・・・・・1/2～1こ
コンソメ・・・・・・・・・・適量
水・・・・・・・・・・150cc
塩・・・・・・・・・・少々

- ① 分量の水を煮立てて、コンソメ、
塩で味を調える。
- ② ざく切りにしたトマトを加え、
ひと煮する。

★鶏がらスープや和風だしに変えても
いいですよ♪

その他の
朝食メニュー

