



食育だより 7月



夏場の水分補給を大切に



夏を元気に過ごすためには、こまめな水分補給が必要です。幼児は、遊びに夢中になってしまうと水分補給を忘れてしまうこともあります。熱中症や脱水症などを防ぐために、のどがかわいていなくてもこまめな水分補給が大切です。

子どもたちに水分補給をすることの大切さを伝えましょう。



体重のうちの水分が占める割合は約 70%

体重に占める水分の割合は、幼児で 70%、大人は約 60%です。幼児は、体重当たりの水分必要量が多く、たくさん汗をかくと脱水症状を起こしてしまいます。そのため、水分補給は生命を維持するためにも必要不可欠なのです。

体内の水分は、汗や尿、便以外にも、呼吸や皮膚からも失われます。夏は特に発汗が多くなりますので、意識して水分補給をすることが大切です。

食事の中で水分をとる工夫をしよう

暑い日が続くと、食欲も落ちてしまいがちですが、毎日の食事は、主食・主菜・副菜・汁物がそろったものを心がけます。これらの食事をとると、十分に水分補給ができます。

例えば、ごはん 100g 中には 60g の水分が含まれています。また、副菜に、ふんだんに野菜を使ったり、果物をつけたりすることで水分が補給できます。

そして、熱中症予防のためにも、食事から水分と共に、塩分も補給することが大切です。



のどが かわく まえに のもう

そとあそびの まえと あとや へやで
あそんで いる ときも わすれずに のむよ

なにを のむと いいのかな？

みずや むぎちやに しょうね

水や麦茶が適しています。緑茶や紅茶にはカフェインが含まれているので子どもたちにはあまり適しません。

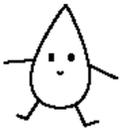
また、スポーツドリンクやジュースには砂糖が含まれているので飲みすぎに注意してください。

冷たい飲み物は、糖分を感じにくくなるのでつい飲みすぎてしまいます。気をつけましょう。



おしっこは ちゃんと でて いるかな？

トイレで おしっこが ちゃんと でていれば じょうずに のめているよ。



※保護者の方へ

2~3 時間に 1 回、排尿があれば上手に水分補給ができています。お子さんには、イレに行きたくなるとよいことを伝えてください。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口を付けて飲むと、中に口の中の細菌が入ります。そして飲み残した場合は時間が経つと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。

特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は開けたら早めに飲みきりましょう。



暑さ対策のお知らせ

* ご持参いただく「ごはん」について *

毎日気を使っているかと思いますが、清潔な容器に、清潔なしゃもじで、当日炊いたご飯を詰め、冷ましてから蓋をしてください。

猛暑時は、保冷剤や保冷用袋の利用もおすすめですが、園とご相談ください。

家庭から持ってくる「ごはん」の目標は、3歳～5歳平均して、炊いたご飯で

110グラム です

(食べ具合によって調整してください)



人気のおやつレシピ

★ ぶのラスク ★ 1人当たり エネルギー54kcal 食塩相当量 0.1g

<材料> 4人分

麩(小町麩) …12g

バター …20g

砂糖 …大さじ1弱(8g)

<作り方>

①フライパンで麩を炒める

②溶かしたバターを麩にからめ、砂糖をまぶす

※保育園では砂糖にきな粉を加えてまぶす時もあります



麩は小麦粉が原料です。いろいろな大きさや形があります♪
甘さ控えめ、お手軽おやつになります。粉チーズやココアをまぶしてもいいですよ

おはし じょうずにもてるかな?



今月は、年少さんへお箸の正しい持ち方のお話をしています。指先に集中して真剣に持とうと頑張る年少さんをご紹介します。



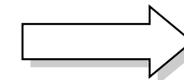
正しい持ち方になるようにがんばっています!



こんなにカッコよく持てました!

初めはうまく持てなくても大丈夫! 少しずつ上手になっていきます。

正しい持ち方です。毎日声かけて、意識させてあげましょう。お家でもアルミホイルなどを使い、楽しみながらできるといいですね。



お箸の持ち方を練習した道具を持ち帰ります。ご家庭でも箸の持ち方を練習してみてください。



担当：幼児教育課 保育総務係(内線625) 北澤