

きゅうしょくだより



れいわがねん がつ
令和元年 7月

かんのん ちょうほいくえん
かんのん町 保育園

すいぶんほきゅう たいせつ ～水分補給の大切さ～

人間の体の約65～70%は水分です。

体内では毎日、飲料などで取り入れる水分と、汗や尿などで排泄される水分との割合を一定に保とうとしています。このバランスが崩れると、体温調節がきかなくなるなど、命に関わる事態が起きてしまいます。

特に汗をかきやすい夏場や運動量が多い人は排泄される水分量も多いため、それに見合った量を摂取しなければなりません。飲み物だけでなく食事にも水分は含まれています。このこともふまえ、上手に水分補給をしていきましょう。

水分を上手に取るためのチェックポイント

- 外出の時は水筒を持参する
- コップに取り分けて飲む
- 清涼飲料水を常備しない
- 食事の際にたくさん飲ませない
- 飲み物を冷やし過ぎないようにする
- 食事のときに味噌汁やスープなどを飲む



たなばた 七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

