

## きゅうしょくだより



れいわ ねん がつ **今和4年7月**  かんのん町保育園





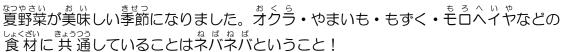












このネバネバは腸内環境をよくする働きをしてくれ、栄養価も高く、夏バテ防止にピッタリ!

## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するために



晴れて暑い日には熱中症が心配になりますね。子どもたちは大人よりも多くの水分を必要とします。 ないは、ないほど体重に占める水分の割合が多く、この水分が体の中の様々な働きを保つために重要な 投割をしています。そのため水分が不足すると具合が悪くなってしまうのです。外出の前後や昼寝の前後、 入浴の前後などは水分をとる習慣をつけるといいですね。"こまめに少しずつ"がポイントです。

## ☆食事からも水分☆

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれています。きちんと3食の食事をとることは、栄養補給と共に水分補給にもなります。汗をたくさんかくこの時期には、 株噌汁やスープ類などの汁物が水分だけではなくミネラル類の補給源にもなります。

また、夏が旬の野菜や果物はたっぷりの水分を含んでいます。きゅうりやトマト、すいかなどを上手にとりいれましょう。

## ☆水分量の目安☆

のどが渇いている時はいっきにゴクゴク飲みたくなりますが、こどもは胃袋が小さいので、一度にたくさん飲むとごはんが食べられなくなったり、胃液が薄まったりして消化能力が落ちたりします。年齢や季節で差はありますが、1回の
\*\*\*\*
自安として、1・2歳では50~100 m 1、3歳からは

100~150 m l 位です。一気に飲むのではなく、常温に近いものを少しずつ飲むようにし、のどが渇く前に意識的に飲むよう心がけましょう。

