



令和6年7月

千川 保育園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標「食に興味をもち、楽しく食べる」

本格的に夏がはじまります。夏に楽しい予定を立てているご家庭も多いのではないのでしょうか？暑さが続くこの時季では、熱中症が心配です。屋外や屋内に関係なくこまめな水分補給が熱中症予防の一つです。元気に楽しく夏を過ごしましょう。

## 上手に水分補給をしよう！



体重に占める水分量の割合は大人が約 60%に対して、乳幼児は約 70~80%といわれています。水分は体の血液やリンパ液として働いており、体にとって重要な役割を持っています。熱中症予防としてはもちろん、日常的にこまめな水分補給を習慣化していけると良いですね。



### のどが渇く前に水分補給する

体の中の水分は2~3%失われると「のどが渇いた」と体が注意警報を発生し、5~6%失われると熱中症をおこす恐れがあります。水分補給は、子どもが欲しがる前に飲むことがポイントです。特に、乳児は自分で『のどが渇いた』と伝えられません。起床時や入浴時、毎食時の他に1時間おきに大人が気にかけて水分補給するようにしましょう。



### ポイントはコップ1杯

体が一度に吸収できる水分量には限界があります。一度に大量に水分を「がぶ飲み」しても大半が吸収されず、排泄されてしまいます。乳児は一口から、幼児はコップ 1/2 杯~1 杯を目安に頻繁に飲むことで体内の水分量が安定します。



### 飲みものの種類に気をつける

糖分の多いジュースや炭酸飲料では、水分がうまく吸収されません。普段の水分補給では、水かお茶を選びましょう。またスポーツ飲料は汗をかいた際に不足する塩分や糖분을補ってくれます。屋外でたくさん体を動かしたときに活用しましょう。



### 食べる水分補給も一緒に

夏が旬の野菜や果物は、「食べる水分補給」です。トマトやキュウリはそのほとんどが水分でできています。汗で失われるミネラルも多く含まれ、夏バテ予防にもなります。また、食事に汁ものをつけることで、さらに上手に水分を補給することができます。



食と健康プロジェクトが試食会を開催します。今回は、調理室の1日の紹介や離乳食が出来るまでなど保育園の給食で大切にしている事をテーマにしています。

「保育園の給食の味」をお伝えしながら、保育園の食器や食具の展示も予定しています。

試食メニュー・手作りカレー

・切干大根の煮物

・基本のだし汁（昆布・厚削り）

【日時】 7月9日（火）16時15分から始めています。

【場所】 事務所