

上手に水分補給をしましょう

私たちの体は体重の半分以上を水分が占めています。(大人60%、子ども80%)普通に生活している場合、1日に2リットルもの水分が尿や便、汗、呼吸などから出て行き、その分を水分補給や食事から補っています。

大量に汗をかいたり、水分補給を怠ると、脱水症状を起こしたり、熱中症になってしまいます。脱水や熱中症が進むと命に関わり、とても危険です。飲みものや食事から上手に水分補給をし、脱水症状や熱中症を予防しましょう。

～水分補給のポイント～

いつ 起床時、運動・入浴後、就寝前など。
それ以外でも喉が渴いたと感じる前にこまめに取りましょう。

何を 甘い飲み物ではなく、水やお茶を飲みましょう。大量に汗をかいたときは水分だけでなく、塩分も取る必要がありますので、経口補水液やスポーツ飲料等がおすすめです。

どれくらい 1日当たり1.2リットル程度は飲みましょう。
一度にたくさんではなく、少しずつこまめに取りましょう。



～水分が多い食材を上手に活用しましょう～

夏が旬の野菜や果物は厳しい夏の暑さから実を守るため、水分やビタミン、ミネラルを豊富に含む食材が多いのが特徴です。また、身体を冷やす働きがあり、火照った身体をクールダウンしてくれます。

きゅうり 95%以上が水分でできており、カリウムも豊富。
利尿作用が高く、体内の熱を排出する効果が高い。

トマト 抗酸化作用の高いビタミンAとCを多く含み、夏の強い紫外線から肌を守ってくれる。

なす 特有の紫色はポリフェノールを含み、血の巡りをよくする。

飲みものをたくさん取るのは難しいかもしれませんが、食事からも意外と多くの水分を補給する事が出来ます。サラダやそうめん、汁物、夏野菜カレーなどにすると暑くて食欲が落ちる夏でも食べやすいので、おすすめです。

みんなの様子

ちゅうりっぷ(0歳児)

時々口から出してしまう事もありますが、もぐもぐと口を上手に動かして食べる事ができています。気に入ったものはもっと食べたい！という意欲を見せてくれたり、目が合うとニコッと笑いながら楽しそうに食事をしていました。

さくら(1歳児)

食事の手が止まってしまっている子も、他の子が褒められた、言葉掛けされている姿を見ると、お友達に触発されるように食べてくれます。食べたい、食べたくないの意思表示がはっきりしており、言葉で伝えてくれる事もあります。手掴みや食具を使って一生懸命食べていました。

すみれ(2歳児)

「これ、おいしいでしょ？」とお友達同士で会話をしながら食事をしていました。得意気な顔でおかわりしたことを教えてくれることもあり、以前と比べると喫食量も少しずつ増えてきています。お友達と一緒に食べることで、食に対する意欲が高まっているようです。



ひまわり(3歳児)

「だれが作ったの？」「どうやって作ったの？」「これなに？」と給食に興味を持ってたくさん質問をしてくれます。興味をもっているからこそ、たくさん食べてくれるのだと思います。「少しだけ食べたけど(全部は)食べられないよ」と言いながら苦手な食べ物も挑戦する姿がありました。

あさがお(4歳児)

好きなメニューの日は集中して黙々と食べています。苦手な野菜はお友達同士で、励まし合いながら食べていることもありました。完食すると「全部食べたよ！ぴっかりん！」と笑顔でお皿を見せてくれることもあります。

ゆり(5歳児)

自分から苦手な物も食べようと頑張る姿があり、全員が完食で、もぐもぐチャンピオンの日もたくさんありました。巡回時に私たちに直接「おいしかったよ」と伝えてくれることもあるのでとても嬉しいです。

食育活動として、箸の練習をしました。活動の内容や様子は来月の給食だよりで詳しくお知らせします。



6月のお誕生日会



お昼

- ・ ミートパスタ
 - ・ ポテトフライ
 - ・ トマト
 - ・ きゃべつスープ
 - ・ オレンジ
- ミートパスタをミニーちゃんの形に、スープの人参は星型に型抜きをして提供しました。「きらきら星あった！」と言って人参を見せてくれました。しばらく眺めている様子でしたが、食べるように促すと、口に運んで嬉しそうに食べていました。釣られるように周りの子ども達も食べる様子が見られました。

おやつ

- ・ カレーパン
- 全体的に食べが良く、巡回に行く前に既に食べ終えている子ども数名いました。おやつのカレーパンもみんな良く食べていました。リクエストが採用されたメニューに喜ぶ様子がかわいらしかったです。

