

# ゆらりん給食だより

2023年7月号  
ゆらりん豊四保育園  
栄養士 柏崎



だんだんと暑い日が増えてきましたね。子ども達も毎日たくさんの汗をかきながらお散歩から帰ってきます。汗をかくと、体内の水分や塩分も一緒に失われるため、こまめな水分補給と栄養補給が大切です。元気に夏を過ごせるように熱中症対策を行っていきましょう。



## 夏場の水分補給

## ☆7月7日は七夕☆

1日に必要な水分量は子どもほど多く、体重1kg当たり、乳児で150ml、幼児で100mlと言われています。適切な水分補給をして、熱中症を予防しましょう。

### 朝ごはん

- 目覚めの後はコップ1杯のお水を飲む。
- 朝食にスープやみそ汁を加えると効率的に水分と適切な塩分が補給出来ます。

### 日中

- 外遊びに出かける前にまずお水を1杯飲む。
- こまめに水分補給  
※少なくとも1時間に1回は水分を摂るように心がけましょう。

### おやつ・夕ごはん

- おやつには牛乳や果物などの水分を多く含む食品を取り入れましょう。
- 夕食ではトマトやキュウリなどの夏野菜を取り入れ、ビタミンやミネラルを補給しましょう。



七夕というと、ひこぼしとおり姫が年に一度、天の川を挟んで会うというロマンチックな説話が思い浮かびます。この星祭は中国から日本に伝わってきました。

七夕の日には、いろいろな願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、実はそうめんを食べるという習慣もあります。

昔は「1月15日のお粥」「3月3日の草もち」「5月5日のちまき」と同様悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜にたべていました。

「さくべい」は小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で、「麦なわ」とも呼ばれていました。よく七夕のときにそうめんを食べたりするのは、この習慣からきているようです。



## 身体に大切な水



体内の60～70%は水分です。体内の水分は体を正常に機能させるために、重要な役割を果たします。