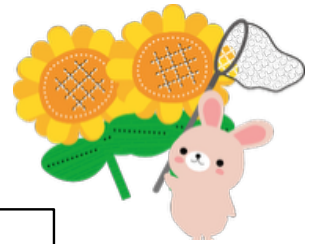




給食だより



幼児の適切な水分補給

体重に占める水分(体液)の割合は、成人は約6割で、幼児は約8割といわれています。また、幼児は脱水になりやすく、蒸し暑い環境下では脱水症を伴った熱中症にもなりやすいともいわれています。

その理由には、下記のようなことなどがあげられます。

- ① 体重当たりの皮膚や呼吸から失われる水分が多い
- ② 成長過程で水分を大量消費する
- ③ 水分摂取を自らの意思でできない
- ④ 汗をかく機能や腎臓の機能が未熟である



適切な水分補給は、熱中症を予防するだけではなく、成長や発育、そして生きるうえでとても重要です。

～食事からも水分を補給しましょう～

食べ物には多くの水分が含まれているため、意識していなくても食事から水分補給をしています。そのため、1食抜いてしまうと、エネルギーや栄養素が不足するだけではなく、多くの水分が不足してしまうことになります。

夏は、汗をたくさんかくので、水分補給のためにも、食事をしっかりととりましょう。

～朝ごはんでは水分もチャージ！～

朝ごはんは、エネルギーや栄養素を補給すると同時に、水分の補給にもなります。ごはんやみそ汁、果物、野菜などには水分が多く含まれています。朝食を食べないと、体の水分が不足した状態で活動を始めることになります。朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしましょう。



幼稚園部の8月生まれのお誕生会メニューに、幼稚園のもりもり畑で育ったすいかを使いました。



🍉8月の誕生会(幼稚園部)メニュー🍉

- ◎カニさんライス🦀
- ◎さかなのこうみやき
- ◎おいとツナのシャキシャキサラダ
- ◎リーフレタス
- ◎すいか

