

暑い夏、熱中症を防ぐために水分補給は大切です。子どもの体の水分量は大人の60%に対し、70～80%とかなり多めです。しかし、子どもの体は水分が出ていきやすくなっている為、大人以上に水分を必要とします。熱中症は、夏の強い日差しの下で激しい運動だけでなく、室内で起こることもあります。この時期にはたくさん汗をかくことを意識して水分補給をいつも以上に心掛けましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をすることが重要です。また、食事には、汁ものや水分の多い野菜、果物などを積極的に取り入れましょう。

水筒の飲み物も空になる子もいるかと思いますが、園でキーパーの用意もしています。暑さに負けないよう

水分補給のポイント

朝起きた時



眠っている間に汗などで水分が失われて、体内の水分が不足するため、起きたら水分補給をしよう！

食事中



朝・昼・夜の食事に飲むと、水分補給だけでなく、消化もスムーズになる。

汗をかいた後



運動して汗をかいたら水分補給をしよう。運動前に水分補給をすることも大切。

寝る前



睡眠中に失われる水分を補うため、就寝前にも水分補給をしよう。

しっかり食べて寝て水分も取りましょう。



7月サラダパーティの様子



7月9日（木）にサラダクッキングを行いました。一人一鉢で育てたピーマンと、畑に実っていたトマトとオクラを収穫しました。レタスをちぎったり、きゅうりやトマトを包丁で切ったり。ドレッシングも手作りして、ちょっぴり味見も。サラダカップに自分の好きな量、食べられる量を入れてシャカシャカして給食の時に食べました。たっぷり野菜を食われて美味しかったです。

カルピスアイス

簡単にできるヒンヤリおやつです♪

（材料）作りやすい分量

- ・カルピス … 400ml
- ・牛乳 … 200ml
- ・みかん缶 … 適量
- ・もも缶 … 適量
- ・パイナップル缶 … 適量

（作り方）

- ① 果物は好みの大きさに切っておく。
- ② 牛乳とカルピスを混ぜ合わせる。
- ③ カップに果物と②を入れて冷やし固める。



☑4日（火）カレークッキング

☑19日（月）ハヤシライス

☑29日（土）タコライス

*ご飯を多めに持参してください

☑7日（金）お誕生日会

*おにぎりを持参してください

