



食育だより



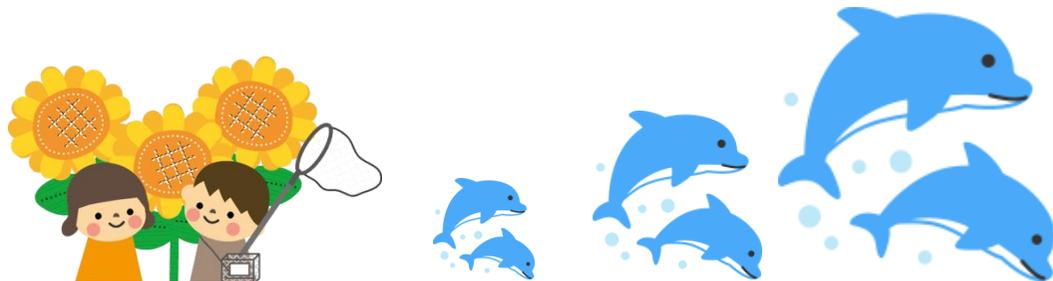
いよいよ夏休みがやって来ます。今年もコロナ対策として、人が多く集まる場所へのお出かけを迷っているというご家庭もあると思います。まだまだマスク着用は必要ですが、子供たちで一番気にかけていただきたいのが熱中症対策です。子供たちは、自身の体温調整等々ができないため私たち大人がしっかりと適度なタイミング(喉が渴いたでは遅い)での水分補給が最も大切になります。また、マスク着用を必ずというわけではなく、野外での運動・水遊び等々においてはマスクを外すことも熱中症対策では必要不可欠なことです。楽しい夏休みにするためにも、健康で過ごすことが何よりも大事ですね。二学期に、元気いっぱいでお会いすることを楽しみにしています。

◎ 夏休みの過ごし方

★毎日何をしよう。 ★暑いから外にも行けない。 ★熱中症が怖い

- ①午前中はお家の中で遊ぼう！・・・お風呂で水遊び(10cmの水位で)
- ②お昼寝はしっかり！・・・生活のリズム
- ③外へは涼しくなってから！・・・公園・アズーメント広場(パーク) 児童館・図書館

夏休みは、ついつい夜寝るのが遅くなり、朝起きられないということになりがちです。でも、夏休み明けには幼稚園で朝身体が動かず、登園そのものが難しくなってしまうことも良くあります。夏休みの終わり頃には、早目に普段の生活リズムに戻せるように心がけましょう。



水分って一日にどれくらい摂ればいいのか？

～夏の水分補給～

暑いこの時期、熱中症対策としての水分補給は最も大切なことです。そこで、いつ何を飲むのか？を考えてみましょう。

● 体内の水分

私たちの体の約60%は水分です。体内の水分は、汗や尿とともに失われていきます。特に、子どもは体温が高く汗をかきやすいため適度な水分補給が必要です。



● 水分のとり方 *「水分補給はお茶か水」*

のどが渇いてからでは遅すぎます、のどが渇く前に少しづつ飲むのが理想的な補給の仕方です。

暑い時にはついつい清涼飲料水(炭酸)や糖分の多いジュースなどが美味しく感じて飲みすぎてしまいがちです。清涼飲料水やジュースには糖分が多く含まれており余計にのどが渇き、悪循環となり肥満や虫歯の原因にもなります。

● ジュースの糖分ってどれくらい？

- ・500mlサイズ・・・炭酸飲料水＝約**60g** スポーツ飲料＝約**33g**
- ・200mlサイズ・・・野菜ジュース等々＝約**15g**



☆◇～一日の水分摂取量～☆◇

大人でも子どもでも一日約**1.5～2.5ℓ**の水分補給が必要です。平均的な食事から**1.3ℓ**、残りの約**1.2ℓ**を飲料水から摂取する必要があります。





先月に続き:屋台作り:☆多第2弾! ☆多
 年長組用にと、先月の屋台より大きいサイズで仕上げました♡
 少しでも本物仕様になるように、「鉄板&タコ焼き機」さらには
 お好み焼きorたこ焼きも布地を使い作ってみました。
 子供たちが、本物同様「コテ」を使い、お祭り気分を楽しめると
 思います。



お口の中いっぱいだよ〜♡



ままごと用キッチン付属品として……♡
 ちゃぶ台を作ってみました〜
 キッチンとのセットで完成です。



「おいしい〜」…みんなで育てた枝豆だね♡

