



あさが食育だより

令和6年7月
浜崎保育園5歳児作品

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。気候の変化や急な暑さで疲れがたまりやすい季節です。食事と休養をしっかりととり、元気に夏を過ごしましょう。



熱中症と水分補給

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。とくに乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。

【水分補給の目安】

- ・汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとみましょう。
- ・1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。
- ・麦茶や水が基本です。

【しっかり水分補給したいタイミング】

起床後

- ・起床後、水分をとみましょう。

- ・朝ご飯を食べて栄養だけでなく水分や塩分もとりましょう。

遊びの前、途中、後

- ・熱中症対策は、屋外だけでなく、屋内でも十分に注意しましょう。

- ・暑さやのどの渇きを自分で伝えることができない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめにして、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。

入浴の前後

- ・入浴前後は、たっぷりと水分補給をしましょう。



七夕の行事食「そうめん」

そうめんは千年前から七夕の行事食でした。ルーツは中国伝来の「索餅」という小麦粉を縄のように編んだお菓子風の料理だといわれています。古代中国で7月7日に亡くなった帝の子の好物の索餅を供えたところ、無病息災で過ごせるようになったという伝説や、そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて食べるようになったという説もあります。

保育園給食ではそうめんを天の川に、オクラを星に見立てた「天の川すまし汁」を提供します。

