



パクパクだより2号

R5年7月28日配信

社会福祉法人 希愛会 松本保育園

厨房職員

夏場の水分補給を大切に

夏を元気に過ごすためには、こまめな水分補給が必要です。幼児は、遊びに夢中になってしまうと水分補給を忘れてしまう事もあります。熱中症や脱水症状を防ぐために、のどがかわいていなくてもこまめな水分補給が大切です。

子どもたちに水分補給することの大切さを伝えましょう。

のどが かわく まえに のもう

外遊びのまえと後や部屋で遊んでいるときもわすれずのむよ

なにを のむと いいのかな？

みずや麦茶にしようね

食事の中で水分をとる工夫をしよう



暑い日が続くと、食欲も落ちてしまいがちですが、毎日の食事は、主食・主菜・副菜・汁物がそろったものを心がけます。これらの食事をとると、十分に水分補給ができます。例えば、ごはん100gの中には60gの水分が含まれています。また副菜にふんだんに野菜を使ったり果物を付けたりすることでも水分が補給できます。そして熱中症予防のためにも、食事から水分と共に塩分も補給することが大切です。

夏野菜や果物を食べよう

夏野菜や果物には、水分や無機質なども多く含まれます。今が旬のおいしい野菜や果物を毎日の食事に取り入れましょう。

