



給食だより

7月号



2022年7月1日発行
田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ

夏の水分補給

夏は熱中症が心配になりますね。子どもたちは大人よりも多くの水分を必要とします。年齢が低いほど体重に占める水分の割合が多く、この水分が体の中の様々な働きを保つために重要な役割をしています。そのため、水分が不足すると具合が悪くなってしまうのです。また、飲みすぎてしまったり、甘い飲み物はかえって食欲低下につながりますので、補給するポイントや量に注意しましょう。

水分補給のタイミング

・外出の前後 ・お昼寝の前後 ・入浴の前後など……

こまめに少しずつがポイントです。

水分補給の1回の目安

*1.2歳児・・・50ml～100ml
*3歳以上・・・100ml～150ml



のどが渴いていると一気にゴクゴク飲みたくなりますが、子どもは胃袋が小さいので、胃液が薄まったりして消化能力が落ちてしまうことがあります。温度は常温に近いものにしましょう。

食事からも水分

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれています。きちんと3度の食事を摂ることは、栄養補給と共に水分補給にもなります。汗をかくこの季節は味噌汁やスープ類はミネラル補給にもなります。

給食の時間から・・・「なかまはなあに？」 3歳児クラス

6月に入り、給食でスイカが出た日に3歳児クラスに行くと、「先生」とTくんと呼ばれ、「スイカは何のなかまなの？」と聞かれました。食育でウリ科のなかまをランチルームに掲示していたので、「きゅうりのなかまだよ。メロンもだよ」と答えました。するとSくんが「トマトのなかまはいちごなの？」と聞いてきました。「トマトはいちごのなかまじゃないね」と答えると「じゃありんごは？」不思議そうな顔をしました。

きゅうり、スイカ、メロン・・・緑？ トマト、いちご、りんご・・・赤！

子どもたちは、色でなかま分けをしていると思っていたのです。確かにいろいろな意味で分類できますね。子どもたちの疑問や感じたことに触れると新鮮な考え方や感覚を知ることができて楽しいです。

