



# 給食だより

7月号



2023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



暑い日が続き、のどが渇くことが多くなりますね。園の給食室では、毎朝、子どもたちの水分補給用の麦茶を沸かすことから1日が始まります。

汗や排せつなどで身体から出た水分は補給しないとこの季節は熱中症になりやすくなります。子どもは体重に対する水分の割合が大人よりも多いのでより多くの水分が必要です。

熱中症予防ではのどが渇いてから飲むのでは遅い場合があります。こまめに水分を補給することが大切です。

### 水分補給のポイント

#### \* 食事からも水分を摂りましょう

水分は、味噌汁などの汁物やごはん、おかずにも含まれています。特に汁物は、水分だけでなくミネラルの補給源にもなります。

#### \* 1回に飲む量は？

乳児は50～100ml、幼児は100～150mlくらいが目安です。こまめに摂ることが大切で、食事の直前にたくさんの水分を摂ると食事が食べられないことがありますのでタイミングにも注意しましょう。

また、糖分の多いジュースやスポーツドリンクはお腹が満たされてしまったりするので、思うように食事ができなくなってしまうことがあります。水や麦茶など糖分の入っていない飲み物にしましょう。

冷たい飲み物がおいしいですが・・・  
水分補給は、常温に近い温度で少しずつがポイントです。



### 食中毒に注意しましょう

梅雨時期から夏にかけては気温、湿度の上昇により食品が傷みやすい時期です。食品は新鮮なうちに食べましょう。また、冷凍したものの室温解凍は避け、冷蔵庫で解凍しましょう。

調理後の食品も冷蔵庫は過信せずに早めに食べましょう。