



# 7月



7月に入るこの時期は、真夏のような暑さや梅雨のジメジメとした日が続く、体調を崩しやすい時期です。

子どもたちは気温に関係なく元気に動き回り、たくさん汗をかいて知らず知らずのうちに水分不足になりがちです。のどが渇く前に、こまめに水分補給をして脱水症を防ぎましょう。

## 子どもが必要とする水分量は？

大人の体は約 60%が水分ですが、子どもの体は約 80%と大人より多く、大人以上に水分を必要とします。

・乳児（0～1歳）…

体重 1kg あたり 150ml

例) 8kg の乳児の場合

$8\text{kg} \times 150\text{ml} = 1200\text{ml}$  / 日必要となります



・幼児（満1歳～小学校入学前）…

体重 1kg あたり 100ml

例) 16kg の幼児の場合

$16\text{kg} \times 100\text{ml} = 1600\text{ml}$  / 日必要となります



人はのどが渇いていなくても汗、尿、便、呼吸、皮膚などから知らないうちに水分が失われてしまいます！！

## 水分を補給する時のポイント

### ① 欲しがる前に与えましょう

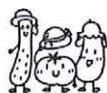
のどの渇きは脱水の1歩手前です。おしっこの回数が少ない、尿の色が濃いなど、子どものサインを見落とさないようにしましょう。

### ② こまめに少しずつ与えましょう

一度にたくさんの水分を摂ると消化器官に負担がかかりやすく、食欲不振を招いてしまいます。

### ③ 適切なものを飲みましょう

ジュースなど糖分が多い飲み物は、夏バテを引き起こす原因となるので注意しましょう。



## 6月の食育活動



### ☆ トウモロコシの皮むき（もも組）

もも組の子どもたちがトウモロコシの皮をむいて、午後のおやつで食べました♪

「かたい～」と言いながら 50 本全て皮をむくことが出来ました！！

とっても甘く美味しかったです♪



### ☆ 包丁（めろん組）



園庭で収穫した玉ねぎを、めろん組の子どもたちが包丁を使って切ってくれました！！

短冊切り？ぶつ切り？など切り方・大きさは様々でしたが、それもお愛嬌。子どもたちの自信につながるクッキングとなりました♪