

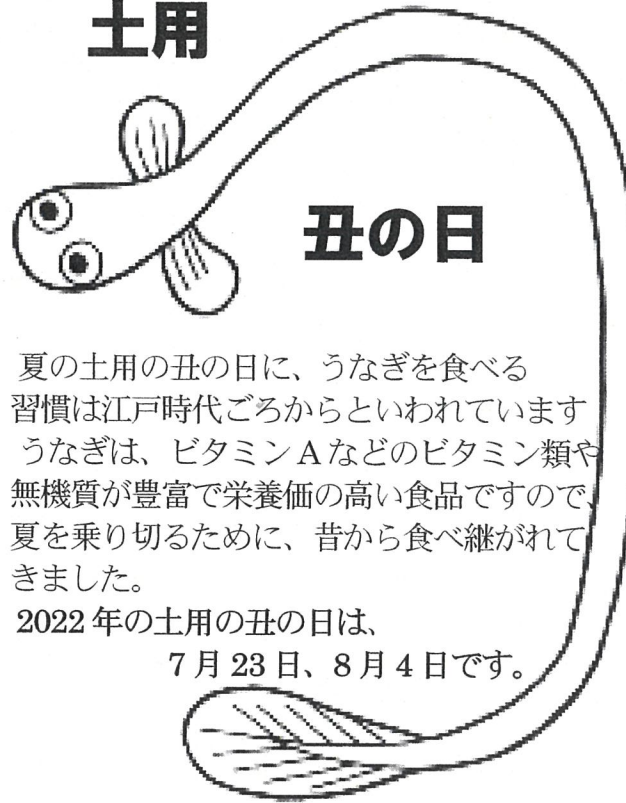


水分補給を大切に！！

私たちの体の中の大半は水分です。体の中にある水分は「体液」と呼ばれる水分でできています。

夏の暑さもそろそろ本番となりますが、まだジメジメとした日は続きそうですね。こういった気候は疲れやすく、食欲も落ち気味になります。本格的な夏を乗り切るために、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。そして水分補給も欠かさず心がけましょう。

土用



丑の日

夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからといわれています。うなぎは、ビタミンAなどのビタミン類や無機質が豊富で栄養価の高い食品ですので、夏を乗り切るために、昔から食べ継がれてきました。

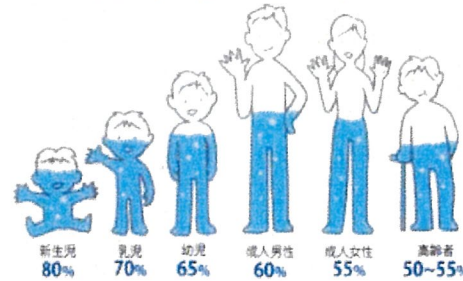
2022年の土用の丑の日は、
7月23日、8月4日です。

七夕のおはなし

七夕は、古く中国の「乞巧奠^{きっこうでん}」からきているといわれています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの彦星と養蚕や針仕事をつかさどる機織りの織姫が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にしか会えなくなってしまったとのこと。

この日には、短冊に願いごとを書き、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

《人間の体の水分量》



体内の水分が2%失われるとどのどの渴きを感じ、運動能力の低下がはじまります。約3%で食欲不振など、4~5%になると疲労感、頭痛、めまいなどの脱水症状があらわれます。10%以上になると死にいたることもあります。

【飲料水+食事からの一日に必要な水分量】

体重 1 kgあたりの水分量

- 新生児 50~120 ml
- 乳児 120~150 ml
- 幼児 90~100 ml
- 学童 60~80 ml
- 成人 40~50 ml

1日に必要な水分量は、計算で求められます。下記の式を参考に、お子さんの必要な水分量を計算してみましょう。

【例】体重 10 kgの乳児の場合
120~150 ml × 10 kg = 1200~1500 ml

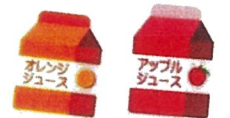
体の中の水分の働きは？

- ① 酸素や栄養分を細胞に届ける。
- ② 老廃物（体内のゴミ）を尿として排出する。
- ③ 体温が上がった時、汗を出して熱を逃し、体温を一定に保つ。

水分補給のポイント

- ①こまめに水分補給を！！
起床時、ごはんやおやつ時、散歩や外遊びの前後、お昼寝前、お風呂の後など。
- ②一度に大量の水分をとらない！！
一度にたくさんの水分をとると、身体に負担がかかります。コップ一杯程度に。
- ③水か麦茶にしよう！！

日常的に甘い飲み物を与えていませんか？



甘い飲み物を取りすぎると、むし歯や肥満、糖尿病などの原因になります。また夏場は冷たい飲み物を飲みたくなりますが、冷たくひやしたものは、甘さを感じにくくなる為、糖分を取りすぎてしまうことがあります。

甘い飲み物は常備せずに、特別な日の楽しみにし、甘い飲み物を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。

今月の食育活動

- | | |
|------|-------------|
| うさぎ組 | ブルーベリーの収穫 |
| きりん組 | ブルーベリージャム作り |
| ぞう組 | ブルーベリージャム作り |

