



暑い季節に気になるのが、水分補給です

Q どうして水分補給が大切なの？

人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとします。汗には水のほかにナトリウムやカリウムなどの成分も含まれています。ですからたくさん汗をかけば、これらの成分も多く失われていきます。人間の体は、約60～70%が水分といわれていて、一日の水分摂取量と排せつ量のバランスがとれるように調整されています。ところが、発汗量が多いと脱水や体温上昇などが起こって、熱中症となってしまう重篤の場合は死に至ります。ですから適切な水分補給が大切なのです。



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。本格的夏を乗り切るため、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。

七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧奠^{きつこうでん}」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牽牛（彦星）と養蚕や針仕事をつかさどる機織りの織女（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、七夕の日しか会えなくなってしまうとのこと。

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

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、スポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



6月の食育の様子

ぞう組パーティーでは、ピューラー、そして包丁（子ども用）を上手に使うことができ、ケガをすることもなく、どのグループもとても美味しいカレーを作ることができました。また、他のグループのカレーもたべることができ、美味しいと言っていました。やはり自分のグループが一番美味しいと話す子もいました。ご家庭での、ピューラーの練習にご協力いただき、ありがとうございました。

今月の食育活動

- ブルーベリーの収穫（うさぎ組）
- ブルーベリージャム作り（きりん組）
- カップケーキ作り（ぞう組）



日常的に甘い飲み物を

与えていませんか？

甘い飲み物をとりすぎると、むし歯や肥満、糖尿病などの原因となります。また、夏場は、冷たい飲み物を飲むたくなりますが、冷たく冷やしたものは、甘さを感じにくくなるため、糖分をと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、特別な日の楽しみ程度にしておきましょう。

