



令和5年7月号

摂津ポップせんりおか保育園

日差しも強くなり、いよいよ夏本番となりました。たくさん汗もかいて身体の水分が出ていきやすくなりますので、こまめに水分を摂るようにしましょう。

水分補給にはお茶や水、スポーツドリンクと色々あります。それぞれに適した飲み物と特徴を記載したいと思いますので、参考にしてみてください。

～水分補給 適した飲み物～



- 麦茶…ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します。
- 水……ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性があります。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。
- スポーツ飲料…ミネラルを多く含み発汗時に向いていますが、糖質が多いため摂り過ぎに注意が必要です。日常的な水分補給には適しません。
- 経口補水液…体に給水されやすいため大量の発汗時、脱水症状がみられる時に適します。塩分を多く含むために日常的には適しません。
- 牛乳・ジュース…カロリーが高いため日常的な水分補給には適しません。おやつの時など時間と飲む量を決めましょう。

～6月食育活動～

- ばら組は、自分たちの分のみそ汁作りをしました。みそ汁の具のじゃがいもを切り、だし汁の中に入れた後、一人ずつみそを溶き入れました。お湯が出汁の色に変わった様子や香りがかぐことができ、皆、「いい香り」と言っていました。
- ゆり組は、給食の人参の皮むきをしました。少し難しそうにしていたが、頑張って皮をむいていました。
- さくら組は、給食の人参の型抜きをしました。人参が少し硬かったようですが、皆、上手に型を抜いていました。
- すみれ組は、しめじとえのき茸のほぐしをしました。無心にほぐす子や、きのこの頭の部分だけを取る子と、個々に思い思いにほぐしていました。
- たんぼぼ組は、給食で使う人参を見て、触れました。まだ触るのを躊躇する子や、興味津々に持とうとする子と様々でした。