

誓念寺 こども園
誓念寺中野こども園



日	曜日	行事	みんなのおかず	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	月		煮込みうどん,なすの甘辛いいため,10gチーズ	ゆで枝豆,胚芽ビス	白い風船,うすやきせんべい
2	火		小松菜サラダ,じゃがいものひじき煮	ぶどう,チーズおかき	バナナ,あられ
3	水		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き,スティックきゅうり,わかめと豆腐の味噌汁	オレンジ,チョイス	ぱりんこ,ポーロ
4	木		肉団子スープ,かぼちゃと卵のサラダ	クリームパン,牛乳	バナナ,チーズおかき
5	金		焼き魚(鮭),じゃがいもの土佐煮,きゃべつのベーコンスープ	ゼリー,あられ	マンナビス,えびかきもち
6	土	なかよし広場(中)	野菜ジュース,ソフトクッキー,のりあられ(誓)手作りおやつ(中)		
7	日	日曜子育て交流広場(中)			
8	月		厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮,三色ごまあえ	グレープフルーツ,ハーベスト	バームロール,オレンジ
9	火		鶏肉の唐揚げ,かぼちゃ煮,みそ汁(麩入り)	バナナ,まがりせんべい	ゼリー,あられ
10	水	誕生会	炊き込みご飯,エビフライ,マカロニサラダ,果物,おかし	アイスクリーム,星食べよ	
11	木	なかよし広場(誓)	夏野菜のカレー,きゅうりとささみのごまサラダ	プリン,ぱりんこ	揚げ一番,ポーロ
12	金		焼き魚(さば),ごま酢キャベツ,みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ふかしじゃがいも,チーズ(棒)	ハイハイ,マンナビス
13	土		源氏パイ,醤油せんべい,牛乳		
14	日				
15	月		海の日		
16	火		白身フライ,ケチャップソースかけ,きんぴらごぼう,わかめスープ	ミニバームクーヘン,あられ	オレンジ,豆乳ウエハース
17	水		鶏肉のさっぱり煮,ブロッコリーと卵のサラダ	すいか,ソフトせんべい	ぶどう,ソフトクッキー
18	木	なかよし広場(中)	麻婆豆腐,わかめの酢の物	ゼリー,胚芽ビス	ムーンライト,あられ
19	金		牛肉とじゃが芋の煮物,青菜とコーンのゴマ和え	黒糖ミルク,ロングサラダ	ミニバームクーヘン,あられ
20	土	なかよし広場(誓)	手作りおやつ(誓)野菜ジュース,ソフトクッキー,のりあられ(中)		
21	日				
22	月		スパゲティーナボリタン,洋風かき玉汁	サブレ,せんべい,りんごジュース	オレンジ,ビスケット
23	火		コロッケ(半分),冷ばん三すう,わかめスープ	メロン,せんべい,	バナナ,えびかきもち
24	水		焼きビーフン,コーン卵スープ,スティックきゅうり	ソフトクッキー,醤油せんべい	チーズ(棒),のりあられ
25	木		ミンチカツ,スティックきゅうり,かき玉汁	パン,牛乳	塩せんべい,
26	金	園まつり	カレーシチュー,ひじきサラダ	ゼリー,のりあられ	あられ,ハーベスト
27	土		揚げ一番,アイスクリーム		
28	日				
29	月		かぼちゃのそぼろ煮,ブロッコリーのごま和え	オムレット,牛乳	バナナ,塩せんべい
30	火		肉じゃが,キャベツとコーンの中華和え	ぶどう,あられ	ゼリー,あられ
31	水		五目そうめん,切干し大根とがんとときの旨煮	オレンジ,ビスコ	バナナ,ハイハイ

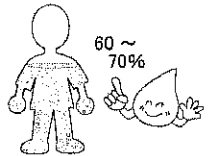
今回は、水分補給についてお話します。これからの暑い時期には欠かせないものですね。遊んでたくさん汗をかいた時、発熱・下痢・嘔吐があるときなど、さまざまな場面で水分不足は発生します。しかし、赤ちゃんや子どもはそのサインを上手に伝えられなかったり、自分では水分が不足していると気づかないことがあります。そのため、大人が十分注意して見てあげることが大切です。

1. 体の中の水分

人間の体の約60~70%は水分です。その水分は体の中で血液や細胞の間に体液として蓄えられ、大切な役割を担っています。

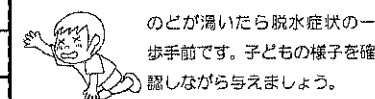
【水分の働き】

- ①血液として酸素や栄養分を体内に届ける。
- ②汗や尿として不要なものを体の外に出す。
- ③汗として体温が上がった時に皮膚から熱を奪い、体を冷やす。



2. 水分のとり方

①飲しがる前に与える



のどが潤いたら脱水症状の一手前です。子どもの様子を確認しながら与えましょう。

②汗をかいた後に与える



汗をかいた後にたくさんの水分を補給すると、体がだるくなります。

③一度に大量に飲まない



胃に負担をかけないように、1度に飲む量はコップ1杯程度で、こまめに摂りましょう。

④冷たすぎるものを与えない



冷たすぎる飲み物は、下痢をおこすだけでなく、細胞の活動を鈍らせ、病原菌を撃退する能力を低下させます。

★水分補給には…

水かお茶が適しています。



甘いジュースやスポーツ飲料は糖分が多いので、空腹感を満たし、食事の妨げになります。また、虫歯の原因にもなるので、水分補給として与えるのは避けましょう。

(ただし、たくさん汗をかいたような時には体に吸収されやすい子供用のイオン飲料を用いると良いでしょう。)

水分補給も兼ねて、おやつにスイカやキュウリ、トマトなどの夏野菜を食べると、ビタミン等の栄養素の補給にもなります。

