



太陽の光を浴びて、園の畑の夏野菜たちがぐんぐんと大きくなっています。「いんげん大きくなったね。」「きゅうりが、チクチクする。」と、子ども達は毎日の水やりや観察を大いに楽しんでいます。自分たちで大切に育てた野菜を収穫し、味わう経験を通して、食べる喜びや食材への感謝の気持ちを育てていきたいと思ひます。

### 水分補給を忘れずに！

体内の水分が足りなくなると、熱中症になるリスクが高まります。子どもは体に熱がこもりやすく熱中症にかかりやすいため、しっかり水分補給をして予防しましょう。

●「喉が渇いた」と感じたときには、すでに脱水の初期段階です。子どもが飲みたがったときに飲ませるのではなく、こまめな水分補給を心がけてくださいね。

●水や麦茶、暑い日の外遊びや運動の後だけスポーツドリンクを少量使用というのが理想です。



◎夏の子どもの水分補給の量？

子どもが1日に必要とする水分量は、明確に定められているわけではありませんが、目安として参考にしてみてください。

・生後0～11ヶ月

体重：約6～9kg/1日の目安：約900～1200ml

・1～6歳児

体重：約10～20kg/1日の目安：1000～1500ml

・小学生

体重：約20～40kg/1日の目安：約1500～1900ml

\*食事の水分量含む。この量には、3食のごはんや味噌汁、スープ、フルーツなどに含まれる水分も含まれています。



ソースカツ丼・みそ汁  
スパゲッティーサラダ・バナナ



魚のタルタルソース  
サワーキュウリ・ゼリー  
筍ごはん・つみれ汁



カレーライス  
魚の照り焼き  
トマトサラダ  
バナナ

