



# きゅうしょくだより

平成30年7月2日  
八千代保育園

## 防ごう！子どもの脱水症

この季節、「脱水症」のニュースをよく耳にします。発汗により、水と電解質で構成される体液が失われることで、身体に様々な症状が生じます。子どもは成長期のため水分の出入りが激しく、身体が小さい割りに汗腺が多いので、水分が奪われやすくなります。また、のどの渇きに気づきにくく、自分から訴えられないことで、水分が必要となる前に得られないことがあります。

### 水分を摂取するタイミング

汗をたくさんかいた後に多量の水分を摂取すると、体内のミネラルバランスが崩れ、かえって体調を悪くすることがあります。起床時、睡眠前、帰宅後、入浴後などタイミングを決めて、こまめな水分補給を心がけましょう。

### 1日に必要な水分量

体重1kgあたりの水分量

・0～1歳：120～150ml

・1～6歳：90～100ml

たとえば体重12kgの場合…

1100～1200ml必要です

### 何を飲めばいいの？

**水** 汗をかいた時など、日常的な水分補給としては向いていますが、ミネラルを含まないので発汗時に大量に飲むと体内バランスを悪くします。

**麦茶** ミネラルを含むため、予防として飲む場合や多少の発汗時、共に向いています。また水よりも体温を効率よく下げるとも言われています。

**スポーツドリンク** ミネラルを多く含むため発汗時に向いています。ただし、糖分が多いので取りすぎには注意！

**経口補水液** 多量の発汗時や脱水症状が見られる場合には向いていますが、塩分を多く含むので日常的に飲用しません



## 6月19日は食育の日でした！

### ★らいおん組 ジャがいも堀り&じゃがバター作り

6月12日、らいおん組がじゃがいも堀りに行きました。沢山収穫し、保育園の給食では肉じゃがにいただきました。らいおん組の調理保育では素材の味を味わえるよう、じゃがバターを作りました。濡らしたキッチンペーパーとアルミでじゃがいもを包んでもらい、オーブンで焼くこと1時間…包みを開くとおいしそうな湯気と匂いが漂い、「わあ～！いい匂い！」と大喜びでした。幼児クラスで分け合いましたが、少し多かったかな？と思いきや、おかわりもして完食しました★



### ★きりん・ぞう・らいおん組 食べものの話&たべものカルタ遊び



きりん・ぞう・らいおん組を対象に大型絵本を使って「たべものはどうなるの？」という話をしました。骨や消化の話で少し難しいかな…と思いましたが、みんな真剣に聞き、時折質問にも答えてくれました。お話の後はカルタ遊び！食材カードをカルタに見立て、野菜・果物・料理名に分かれて遊びました。食材カードは写真になっているので、名前を確認しながら遊んだり、「夏の果物は何だ？」と旬の果物を聞いたり、クラスによって様々な楽しみ方ができました。