



きゅうしょくだより

令和元年 7月1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。

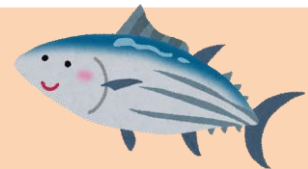
麦茶 ミネラルを含むため、予防として飲む場合や多少の発汗時、共に向いています。また水よりも体温を効率よく下げるとも言われています。

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21日は食育の日でした！



★お出汁の話★

お出汁のスペシャリスト「にんべんさん」に来てもらい、幼児組さんにかつお節からお出汁になるまでのお話をしていただきました。かつおの人形を使ってどの部分がかつお節になるのかという説明から始まって、らいおん組さんにかつお節のけずり体験をしてもらったり、一番だしを目の前で取って出汁の飲み比べまで行ないました！



見事なかつお節！



お出汁のいいにおい～♪

子ども達はお鼻をくくんして「いいにおいがする！」と大興奮！削りたてのかつお節の味見ではもりもり食べる子や、ちょっと警戒してペロっとする子がいましたが、みんな「おいしい！！」の聲が♪金色に輝く一番出汁の美味しさに触れる貴重な体験でした。