

7月 いっただきま～す！

梅雨も明けてプール開きも行い、本格的な夏を迎えましたね。この時期は体力が落ちたり、睡眠も不十分だったりして、夏バテしやすい時期です。生活リズムを整えながらこの夏を元気に乗り越えて行きましょう。

7月の行事食

～たなばたランチ～

○タコライス

○三色お星さまゼリー

○七夕そうめん汁



七夕にお願いごとはしましたか？
ぜひ叶うと良いですね ☺



*タコライスのチーズは星型に抜いて彦星と織姫を表しました。



*全体はこんな感じです。 ☺



いしはら農園では、なす・きゅうり・ピーマン・オクラ・トマト・とうもろこしなどといった夏野菜がたくさん採れています。

ラタトウイユやドリア・スパゲティーに入れるなど、給食にも使用しています。

水分補給していますか？

一日に必要な水分量

私たち人間の体はほとんどが水。大人は約 55~60%、子どもは約 65~80% の水分を体に蓄えている。この数字を見ると子どもたちは、うるおいに満ちていると思われがちだが、実際は子どもたちのほうが体温を調整する力が未熟な上に、汗をかく量が多いため、より多くの水分を補うことが必要。

年齢ごとに異なるが、一日に必要な水分量は体重 1kgあたりで求めることができる。

	新生児	乳児	幼児	成人
1kgあたり	50~120ml	120~150ml	90~100ml	40~50ml

表を見ると、子どもは成人の倍ほどの水分を必要としていることがわかる。

〈一日の水分量を知りたいとき〉

【成人の場合】

体重 50kg の人 → $50(\text{kg}) \times 50(\text{ml}) = 2500\text{ml}(2.5\text{L})$ で、一日に 2.5L の水分が必要。

【幼児の場合】

体重 15kg の子ども → $15(\text{kg}) \times 100(\text{ml}) = 1500\text{ml}(1.5\text{L})$ で、一日に 1.5L の水分が必要。

子どもは喉の乾きが上手く伝えられないときがあるので、気がついたときには脱水症状が進んでいることも。

→意識的に水分を補給することが大事

水分補給には何がいいの？

水分の補給は、水分であれば何でも良いというわけではなく、ジュースや炭酸飲料などの清涼飲料水には糖分が多く含まれているため、逆に飲みすぎることで虫歯や肥満の原因になってしまうことも。

では適切な飲料はというと、水や白湯、麦茶、ほうじ茶など体に負担の少ない飲み物。日頃から水やお茶を飲む習慣を身に着けておくと◎。



補給をするタイミングは？

夏である今の季節は特にたくさん汗をかくため、熱中症になりやすく水分補給が最優先となる時期。起床したとき、運動したとき、お風呂後、寝る前などのタイミングで水分をとることを意識すること。また飲むときも大量に一気に飲むのではなく、口に含ませるように少しづつ飲むと◎。

