



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



～たなはたランチ～

- タコライス
- 三色お星さまゼリー
- セタそうめん汁



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。
ラタトゥイユやドリア・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によって虫歯や肥満の原因
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付けておくと◎。



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
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
うに少しずつ飲むと◎。

