



花輪さくら保育園

今年も本格的な暑さが続いています。子どもたちは暑い中でも元気に遊ぶため、水分補給が遅れることがあります。熱中症予防のためにも、水分補給のポイントを踏まえて正しく水分を摂取しましょう。

乳児・幼児の水分不足に注意

なぜ注意が必要？



- ①体温調節機能が十分に発達していない。
- ②成人に比べると発汗機能や腎機能が未熟なため、脱水症を起こしやすい。
- ③ちょっとした感染症でも下痢や嘔吐などを引き起こしやすい。
- ④喉の渇きに気付くことが難しい。

～水分補給のポイント～

いつ？

発汗時はもちろん、起床後・遊びやお風呂の前後・就寝前などに飲ませます。(ポイントは少量ずつこまめに摂取すること)

なにを？

普段は水や麦茶がおすすめです。冷たすぎると胃腸の機能が低下して、水分の吸収率が下がってしまうため注意しましょう。

どのくらい？(目安)

乳児：150ml/kg/日
 幼児：100ml/kg/日 ※食事から摂取する水分も含む

※乳児の場合

母乳やミルクをしっかり飲ませることが大切です。それ以外であれば、麦茶や湯冷ましを飲ませましょう。母乳であれば飲みたいだけ与えましょう。

なかなか飲みたがらない子は…？

- 「乾杯！」をして一緒に飲む
- ・大人が美味しそうに飲むところを見せる
- ・お気に入りのコップを使う(選ばせる)
- ・どうしても飲めないときは食事から摂取する水分を多めにする



水が飲めない子が増加中？

「味が無い」「美味しくない」などの理由で、水が飲めない人が増加しているというニュースがありました。

発汗時や熱中症の場合はスポーツドリンクが有効です。しかし普段の水分補給にそういった糖分の多い飲料を利用していると、糖分の摂り過ぎにより、虫歯やペットボトル症候群(急性の糖尿病)などのリスクが高まります。さらに災害時用に備蓄されている飲料は、基本的に「水」です。その水が飲めないと命に関わることもあります。

大人も子どももその時々に応じた水分補給が出来るようになると安心ですね。

未満児さんの主食

- 8日 冷やし中華 (0・1歳 うどん)
- 23日 おにぎり
- 28日 おにぎり

| 日 | 曜 | 行事 | 昼食 | 3時 | 10時未満児 |
|----|---|----|--|---------------|-----------|
| 1 | 木 | | タンドリーチキン 小松菜とベーコンのソテー 生揚げのみそ汁 ごはん | スキムミルク お菓子 | お茶 お菓子 |
| 2 | 金 | | ほっけの塩焼き 蒸し鶏サラダ 里芋とにらのみそ汁 すいか ごはん | ヤクルト お菓子 | お茶 お菓子 |
| 3 | 土 | | 具だくさん汁 大学かぼちゃ ふりかけ ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 4 | 日 | | | | |
| 5 | 月 | | ポテトコロッケ ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁 ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 6 | 火 | | さばのごまみそ焼き ビーフソテー ふのりのみそ汁 オレンジ ごはん | ミロ お菓子 | お茶 お菓子 |
| 7 | 水 | | ドライカレー カミカミサラダ 玉子スープ スイカ ごはん | アイスクリーム | お茶 お菓子 |
| 8 | 木 | | 鶏の香味焼き 温野菜 具だくさん汁 ごはん | お茶 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 9 | 金 | | 厚焼き玉子 夏野菜ソテー ピーマンとシラスのふりかけ 小松菜のみそ汁 ごはん | 牛乳 手作りおやつ | お茶 お菓子 |
| 10 | 土 | | チンジャオロースー スパゲティサラダ なすのみそ汁 ごはん | 果汁 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 11 | 日 | | | | |
| 12 | 月 | | | | |
| 13 | 火 | | ポークチャップ かぶマリネ 生揚げとわかめのみそ汁 ごはん | お茶 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 14 | 水 | | インゲンとウインナーのかき揚げ カレーきんぴら ふのりのみそ汁 ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 15 | 木 | | 豚肉の生姜炒め ほうれん草の和え物 玉子のみそ汁 ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 16 | 金 | | 鶏の甘辛炒め ブロッコリーサラダ 大根と麩のみそ汁 フルーツ缶 ごはん | ゼリー | お茶 お菓子 |
| 17 | 土 | | 具だくさん汁 フライドオクラ ふりかけ ごはん | 果汁 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 18 | 日 | | | | |
| 19 | 月 | | つくねのお好み焼き風 根菜の煮物 青梗菜のみそ汁 ごはん | お茶 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 20 | 火 | | ビビンバ丼風 マカロニサラダ 里芋と油揚げのみそ汁 ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 21 | 水 | | 千草焼き 豚となすの炒め物 いんげんのみそ汁 オレンジ ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 22 | 木 | | カレーピラフ エビフライ スティック野菜 わかめスープ スイカ | フルーツゼリー | ヤクルト |
| 23 | 金 | | 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ なめこのみそ汁 ごはん | シャーベット | お茶 お菓子 |
| 24 | 土 | | 具だくさん汁 みそポテト ふりかけ ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 25 | 日 | | | | |
| 26 | 月 | | 肉団子の甘酢あん ブロッコリーソテー 玉子のみそ汁 フルーツ缶 ごはん | ヨーグルト | お茶 お菓子 |
| 27 | 火 | | 赤魚の西京焼き パンプキンサラダ 中華風スープ ごはん | お茶 手作りおやつ | お茶 お菓子 |
| 28 | 水 | | 鶏の唐揚げ かぶのさっぱり和え トマト 麩とふのりのみそ汁 ごはん | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 |
| 29 | 木 | | ほっけのみりん焼き 筑前煮 豆腐のみそ汁 オレンジ ごはん | ココア お菓子 | お茶 お菓子 |
| 30 | 金 | | 夏野菜カレー 中華風もやし フルーツヨーグルト ごはん | 牛乳 お菓子 | 果汁 |
| 31 | 土 | | 焼肉風 大根のおかかマヨ なすと生揚げのみそ汁 ごはん | 果汁 お菓子 | お茶 お菓子 |