

きゅうしょくだより

2022.07.01

夏の水補給・熱中症予防

☆『麦茶か お茶』を『こまめに 少しずつ』

のどが 渴いた時にだけ 飲むのでは 足りません。
特に 乳児は 自分から のどの 渴きを 伝える事が 難しいので おとなが 気を付けてあげましょう。

☆水分補給の習慣をつけよう!!

- ・朝 起きた 時
- ・お風呂に 入る 前と後
- ・昼寝の 前と後
- ・外で 遊んでいる時
- ・家の中に いる時

☆水分補給の目安☆

年齢や季節で差はありますが、一度に飲む目安として

乳児：50～100ml 幼児：100～150mlくらいで

※温度も常温に近いものを少しずつ飲みましょう。

※冷たい水の一気飲みは食欲不振につながります。



7月 8月 9月と まだまだ 暑い日が続きます。

暑さのため 体内の 水分が 汗や 尿で 出てしまいます。

水分が 足りなくなると 熱中症に なりやすいので 注意が 必要です。

保育園では 汗で 失われる ミネラルを 補給できる 麦茶を 飲んでいきます。

麦茶



*大麦を 煮て 作る お茶 ⇒ カフェインが 入っていません

▼ カフェイン?? ▼

カフェインを 取る量に よって

- ・眠れなくなることがある
- ・興奮しやすくなる
- ・尿の量が多くなる などが あります。

カフェインの 入っていない 麦茶は、
小さな子どもにも 安心して 飲ませる事が できます。

*お茶（緑茶・ジャスミン茶など）⇒ カフェインが 入っています

麦茶を 飲む



- ① 熱くなった からだを 冷やす
- ② 血液の 流れを よくする
- ③ 胃を 守ってくれる
- ④ 虫歯予防
- ⑤ 安心して 飲む事が できる
(ノンカフェイン)



※ 幼児の 保護者の みなさま ※

毎日 水筒の 準備 ありがとう ございます。

水筒に 氷を 入れている ご家庭が 見られます。

氷は 入れないよう ご協力 お願い いたします。

😊 7がつ めにゅー 😊

げつ	か	すい	もく	きん 1	ど 2
<p>あれるぎーげん じよきよしよく</p> <p>● = たまご・たまごせいひんが はいっています めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーず・はむ・ペーごんは あれるぎーげんじよきよのものを つかっています</p> <p>● = ぎゅうにゅうが はいっています おやつぎゅうにゅうは とうにゅうに かわります それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります</p>				<p>にじいろめにゅー</p>	
4	5	6	7	8	9
<p>がーりっくrais びかんで・で・ほじよ <small>(なんべい とりにくとやさいのとまごにこみ)</small> いんげんのごまあえ すいか</p>	<p>ごはん たんどりーちきん きりぼしだいこんのごまどれっしんぐさらだ みそしる(えのき・なまあげ) めろん</p>	<p>ごはん しゃけのみそまよねーずやき もろへいやのなむる みそしる(なす・あぶらあげ) すいか</p>	<p>たなばた ぎょうじしよく そうめん かきあげ あまずあえ すいか</p>	<p>しよくばん やきめんちかつ さわーくらふと とうにゅうごーんすーぶ ねーぶるおれんじ</p>	<p>ごはん とりにくのてりまよねーずやき にんじんさらだ みそしる(きゃべつ・たまねぎ)</p>
<p>ぎゅうにゅう● ゆでとうもろこし はっぴーたーん</p>	<p>ぎゅうにゅう● ひまわりかん</p>	<p>ぎゅうにゅう● えだまめじゃごおにぎり</p>	<p>ぎゅうにゅう● たなばたぜりー</p>	<p>じよあ● えだまめ かぶきあげ</p>	<p>ぎゅうにゅう● ぶるーん ここなつさぶれ のりせんべい</p>
11	12	13	14	15	16
<p>ざっこくまい なつやさいのぼーくかれー はわいあんさらだ めろん</p>	<p>ごはん あじのてりやき おくらのおひたし みそしる(とうがん・わかめ) すいか</p>	<p>ごはん ぶたにくのしょうがやき らたとういゆ みそしる(にら・きぬどうふ) ねーぶるおれんじ</p>	<p>ごはん まーぼーあつあげ なつとうあえ やさいすーぶ すいか</p>	<p>にじいろめにゅー</p>	
<p>ぎゅうにゅう● みずようかん</p>	<p>ぎゅうにゅう● ばいんむしばん</p>	<p>ぎゅうにゅう● さまーすばげってい</p>	<p>じよあ● なすのみーとすばげってい</p>	<p>ぎゅうにゅう● ぶるーん かりんとう うすやきせんべい</p>	
18	19	20	21	22	23
<p>おやすみ</p>		<p>ごはん たんどりーちきん きりぼしだいこんのさらだ みそしる(えのき・なまあげ) めろん</p>	<p>ごはん しゃけのみそまよねーずやき もろへいやのなむる みそしる(なす・あぶらあげ) すいか</p>	<p>がーりっくrais びかんで・で・ほじよ <small>(なんべい とりにくとやさいのとまごにこみ)</small> いんげんのごまあえ すいか</p>	<p>しよくばん やきめんちかつ さわーくらふと とうにゅうごーんすーぶ</p>
<p>ぎゅうにゅう● ひまわりかん</p>		<p>ぎゅうにゅう● えだまめじゃごおにぎり</p>	<p>ぎゅうにゅう● ゆでとうもろこし はっぴーたーん</p>	<p>じよあ● えだまめ かぶきあげ</p>	<p>ぎゅうにゅう● ぶるーん ここなつさぶれ のりせんべい</p>
25	26	27	28	29	30
<p>ざっこくまい なつやさいのちきんかれー はわいあんさらだ めろん</p>	<p>ごはん あじのてりやき おくらのおひたし みそしる(とうがん・わかめ) すいか</p>	<p>ごはん ぶたにくのしょうがやき らたとういゆ みそしる(にら・きぬどうふ) ねーぶるおれんじ</p>	<p>ごはん まーぼーあつあげ なつとうあえ やさいすーぶ すいか</p>	<p>ごはん ればーかつ おかひじきのちゅうかささらだ みそしる(なめこ・ながねぎ) めろん</p>	<p>ごはん はっしゅどぼーく ひじきのまよねーずさらだ</p>
<p>ぎゅうにゅう● みずようかん</p>	<p>ぎゅうにゅう● ばいんむしばん</p>	<p>ぎゅうにゅう● さまーすばげってい</p>	<p>じよあ● なすのみーとすばげってい</p>	<p>ぎゅうにゅう● りんごぜりー</p>	<p>ぎゅうにゅう● ぶるーん かりんとう うすやきせんべい</p>