



給食だより

ながさわ保育園

夏は暑さのせいで食欲がなくなり、栄養バランスが崩れ、夏バテをしやすくなります。暑さに負けず、たくさん遊び、たくさん食べ、この夏を乗り切りましょう。



給食目標 正しい水分補給法を身に付け、夏バテに注意しよう。



【 子どもの1日の必要水分量 】



幼児期の子どもはどれくらい水分が必要か知っていますか？下の表から水分量(生理的必要性)を割り出すことができます。

一日に失う水分量
(ml/kg/日)



	乳児	幼児	学童
不感蒸発量(呼吸や汗)	50	40	30
尿量(おしっこ)	90	30	40

一日に必要な水分量
(ml/kg/日)



	乳児	幼児	学童
生理的必要性	150	100	80

例えば、体重 10kg の 4 歳児なら、 $10(\text{kg}) \times 100(\text{ml/kg/日}) = 1000(\text{ml})$
体重 13kg の 5 歳児なら、 $13(\text{kg}) \times 100(\text{ml/kg/日}) = 1300(\text{ml})$ となります。

【 理想的な水分補給法 】

食べ物にも水分が含まれていますので、食事である程度の水分が摂れます。また食べたものを体内でエネルギーに換えるとき、体内で水分が作られます。これらに足りない分を飲み物として補給すると考えてください。

★ 理想的な水分補給時間帯



汗をかいたあとにたくさんの水分を補給すると、体がだるくなります。汗をかく前に飲むようにしましょう。理想的なのは、朝起きたときと、おやすみ前。お風呂に入る前と後、そして遊びにでかける前と後などです。一度にたくさんの水分をとらないで、少しずつ口に含ませるような感じで水分を補給するとよいでしょう。飲む量は 1 回にコップ 1 杯程度にします。