



◎夏の水分補給を大切に。

夏を元気にすごすためには、こまめな水分補給が必要です。幼児は、遊びに夢中になってしまうと水分補給をわすれてしまうこともあります。熱中症や脱水症を防ぐために、のどがかわいてなくてもこまめな水分補給が大切です。子どもたちに水分補給をすることの大切さを伝えましょう。



のどが かわくまえにのもう!…そとあそびのまえとあとや へやであそんでいるときも わすれずにのむよ

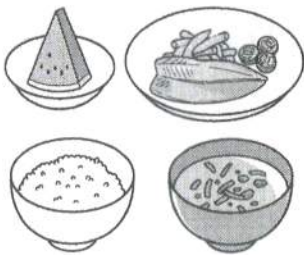


なにをのむといいのかな?…みずやむぎぢゃにしようね



おしっこは ちゃんとでているかな?…トイレで おしっこがちゃんとでていれば じょうずにのめているよ

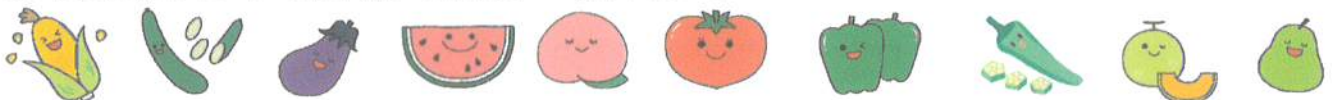
◎食事の中で水分をとる工夫をしよう。



暑い日が続くと、食欲も落ちてしまいがちですが、毎日の食事は、主食・主菜副菜・汁物がそろったものを心がけましょう。これらの食事をとると、十分に水分補給ができます。

例えば、ごはん100g中には60gの水分が含まれています。また、副菜にふんだんに野菜を使ったり、果物をつけることでも水分が補給できます。そして、熱中症予防のためにも、食事から水分と共に、塩分も補給することが大切です。

◎夏野菜や果物を食べよう!



夏野菜や果物には、水分や無機質なども多く含まれます。今が旬のおいしい野菜や果物を食事にとり入れましょう。

7月7日 七夕

たなばたにはそうめんを食べると病気になるというわれています。暑いこの時期にぴったりの食べ物で、天の川に見立てることもできます。そうめんの中にはピンクや緑のそうめんが混じっていることがありますが、「たなばたさま」の歌詞に「五色の短冊」とあるように、そうめんや短冊の色には厄除けの意味が込められているそうです。



7月30日 土用にしじみ汁

夏の土用は、暑い夏を乗り切るためうなぎや梅干し、うり、うどんなど「う」のつくもの食べ物を食べる習慣があります。土用のしじみもその一つです。夏のしじみは産卵期で栄養豊富なため夏バテ予防に適しており土用に食べられるようになったといわれています。