



# 食育だより 8月



みどりこども園 2025.07.22

これから夏本番！暑さが厳しい日がだんだん多くなってきます。暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、バランスのとれた食事と十分な睡眠をとって、暑い夏を乗り切りましょう！

## 子どもの水分補給について



体の中の水分が足りなくなると、熱中症にかかるリスクが高まります。子どもは体に熱がこもりやすく熱中症にかかりやすいため、しっかり水分補給をして予防しましょう。



「喉がかわいた」と感じたときには、すでに熱中症の初期段階！子どもが飲みたがったときに飲ませるのではなく、こまめな水分補給を心がけてくださいね。



こまめに飲めているか  
チェックしてみよう！

## 水分補給をするタイミングは？

目覚め、ねる前



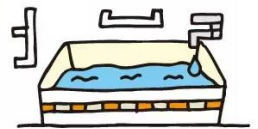
登下校の前後



運動、外遊び



おふろの前後



## 水分補給は何を飲む？

基本的には水やお茶を飲みましょう！特に麦茶はミネラルが豊富で、子どもにも飲みやすくオススメです。

大量に汗をかいている場合は、イオン飲料や経口補水液などを飲んで失われた水分とイオンを補いましょう。ただイオン飲料は糖分を多く含むため、飲みすぎには気をつけましょう！

