

発行日
平成28年8月1日

水分補給のススメ

暑い夏。大人も子どもも、汗でたくさんの水分を失いがちです。

子どもの水分補給の目安は、一日に体重1kgに対して水分100ml（ミルクや食事なども含まれます）。

水分補給のタイミングは、寝る前・起きがけ・風呂に入る前・入った後・運動する前・した後など。「のどが渴いてから」ではなく、「決まった時間」に飲むことをお勧めします。

ただし、水分補給にNGなのは、

- ・牛乳…消化に時間がかかる
- ・ジュース…糖分が多い
- ・ミネラル水…腎臓に負担がかかる

の3点。スポーツドリンクなども、糖分が入っているので熱中症や病気の時以外はお勧めしません。ご注意ください！



水分補給にいいのは、水・麦茶・白湯など。あまり冷たいと胃腸に負担がかかるので、小さいお子さんは常温ぐらいがいいですね。

朝食に便利



じゃこトースト

(4日献立より)

材料 (2枚)

- 食パン2枚 しらす干し4g
- マヨネーズ大さじ2 青のり・粉チーズ少々

作り方

- ①マヨネーズ・しらす干し・粉チーズを合わせ、ボウルに入れて混ぜる。
- ②食パンの片面に①を塗り、青のりをふりかける。
- ③オーブントースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ④皿に盛りつけて完成。

とても簡単！幼児さんなら手伝ってもらってできるかも。ぜひお家で試してみてくださいね！



夏野菜を収穫しました！(幼児クラス)

ぞう・きりん・くまぐみで育てている、トマト・きゅうり・オクラを収穫し、みんなで食べました☆

なかなか赤くならなかったトマト。無事に収穫できました。



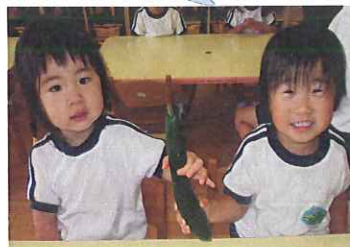
水やりも子どもたちががんばってくれました！

7月の誕生会のバイキングでみんなで夏野菜サラダを食べました！！
とってもおいしかったよ♪



オクラ
ゲット
だぜ☆

きゅうりの収穫☆
チクチクする～！



トマト・きゅうり
・オクラの
夏野菜サラダ♪

