



7月 給食室だよ



令和7年7月1日 柳辻こども園

気温も高く暑い日も増え、梅雨が明ければ夏本番。

園では水遊びや七夕会、ご家庭では海水浴や花火、キャンプなどのイベントが盛り沢山の季節、楽しみですね。

しっかり水分補給をして元気に夏を乗り切ろう！

★こまめな水分補給を

「喉が渴いた」と感じる前にこまめに水分をとることで効率良く体に吸収され、負担をかけません。

起床後、出かける前、外遊びの前後、帰宅後、入浴前後、就寝前、とタイミングを決め毎日のルーティンに取り入れることがおすすめです。

★どんな飲みものもいいの？

基本は「水」がミネラルが摂れる「お茶」。
糖分の多いジュースやスポーツドリンクは
飲みすぎると食欲低下や虫歯の原因になることも
あります。汗をたくさんかいたときや食欲がないと
きなど、特別な場合に薄めてまたは少量取り入れる
程度が良いでしょう。

飲みものは常温がオススメです

基本は常温。

冷たい飲みものはお腹をこわしたり、また内臓が
冷え消化不良や食欲不振につながります。



実は食事からも水分補給ができます。特に夏に旬を迎える野菜や果物、トマト・ナス・
キュウリ（水分が95%）・スイカ、メロンなどは水分がたっぷりで体を冷やす効果もあります。
お味噌汁や冷製ポタージュは朝ご飯でもさらっと食べやすくおすすめです。煮浸しや好きな具材
でサラダなど、子どもたちが食べやすい形で楽しく水分補給し、そして暑さに負けず元気に楽し
く夏を過ごしましょう。

