

# 給食だより 8月号



平成27年8月 志村さかした保育園

暑い日が続き、たくさんの汗をかき、のどが渇くことが多くなる季節になりました。保育園では給食室で朝一番に子供達の水分補給用麦茶をやかんや大きな鍋で沸かし、こまめな水分補給をしています。

## なぜ水分補給が必要なの？

私たちのからだを支えている骨や筋肉、皮膚や臓器など、あらゆる部分が水分でできています。からだの水分量は大人で約60%、幼児は約70%、新生児は80%、そして年齢を重ねるにしたがって水分量は少なくなり、高齢者の場合は約50%とされています。水分は栄養を運んだり、老廃物を排出したり、体温調節をしたりと、私たちにとって大切な働きをしています。つねに体内の水分を一定量に保つためにも、こまめな水分補給が必要です。

### ★食事からも水分★

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれています。きちんと3食の食事をとることは栄養補給と共に水分補給にもなります。汗をたくさんかくこの時期には、みそ汁やスープ類などの汁物が水分だけでなくミネラル類の補給源にもなります。



### ★熱中症にならないためにも水分★

熱中症とは身体が脱水の状態、蒸し暑い気候の中にいることにより「気分が悪い・頭痛がするなど」の症状がでることです。場合によっては重篤な症状になり命取りになることもあります。特に乳児は自分からのどが渇いたと言えませんので大人が気をつけて水分補給をさせてあげるよう心がけましょう。

熱中症の予防のためにはこまめな水分補給が大切です。

## 一日に必要な水分量はどれくらい？

日々の生活において、尿、便、汗などで水分が排出され、1日あたりに排出される水分量の合計は、2L~2.5Lと考えられています。ですが、食物から摂取している水分や体内で発生する水分もあり、食事以外での飲料水から補給すべき1日の水分摂取量の目安は、約1.5L位であると考えられます。

### ★1回の水分量の目安★

年齢や季節で差はありますが、目安として

- ・乳児は1回に50~100ml
- ・幼児は1回に100~150ml

一気に飲むのではなく、常温に近いものを少しずつ飲むようにしましょう。冷たい物を一気に飲むと食欲不振にもつながります。



### ★今月の新メニュー★

26日：鰯の南蛮漬け 31日：タコライス