



ひなた保育園

梅雨明けが待ち遠しい季節になりました。暑い日が続く“夏バテ”になると元気がなくなったり、食欲がなくなったりします。夏バテにならないように、好き嫌いせずに何でもモリモリ食べて、こまめに水分補給をしましょう。

年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る



七夕そうめん

古代中国に「7月7日にそうめんを食べると1年間無病息災で過ごせる」という伝説があり、奈良時代に日本に伝えられました。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになったという説もあります(諸説あり)。そうめんを食べるときは麺だけでなく卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にピッタリです。



適切な水分補給を

体内の水分量は乳児で70%、幼児で65%あり、大人よりも多くの水分摂る必要があります。乳幼児の場合は、脱水状態でもうまく伝えられなかったり、喉の渇きを感じにくいことがあるので、大人が注意して見守る必要があります。水分補給の際は、一度にたくさん水を飲むと体に負担がかかるため、できるだけこまめに摂取するのが理想です。水やお茶(カフェインが入っていないもの)がオススメです。ジュースなど甘いものを欲しがるとも多いと思いますが、ジュースは水分摂取としてではなく、おやつ時の特別な飲み物としてあげてください。また、大人のイオン飲料には多くの糖分が含まれています。風邪などで与えるときは、水で薄めるか子ども用のイオン飲料を飲ませてあげましょう。

1日当たりの維持必要水分量

対象	1kgあたりの必要摂取量
新生児	60~80ml
乳児	100~120ml
幼児	80~100ml
学童	60~80ml
成人	40~50ml

体重30kgの学童であれば、1日に1.8Lから2.4Lの維持必要水分量となります。

編集/飯田 喜俊:エキスパートの輸液,南江堂 1993:p197-205より作成