



令和7年 夏号
しみず保育園

暑さが厳しいこの時季は、熱中症になりやすいため注意が必要です。日常の水分補給には、水やカフェインを含まないお茶が適しています。食べ物にも水分は含まれているので、食事を抜かずにしっかりと食べることも大切です。

お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。

野菜を育てています！

先日、さくら組さんが育てたラディッシュを収穫し、漬物にいただきました。

その他にも、園庭ではきゅうりやトマトも栽培して給食に取り入れています。

ひまわり組さんが育てているじゃがいもの収穫も楽しみです。



夏場は、おしぼり・箸箱・水筒が汚れやすくなりますので、時々チェックをお願いします。

乳幼児の水分補給

子どもは脱水を起こしやすいので、こまめな水分補給を心がけたいものです。汗を多くかいたり喉の渇きを訴えたりしていたら、欲しがるだけ水や麦茶で水分を与えてください。

日常的にイオン飲料(スポーツドリンク)を飲ませることは、おすすめしません。

一般的なイオン飲料には、糖分が大量に含まれているからです。また、イオン飲料と混同しやすいものに「経口補水液」があります。経口補水液は、下痢・嘔吐・発熱などで脱水症状が起こった際に、基本的に医者や管理栄養士の指導に沿って使用します。乳幼児には、乳幼児用の「特別用途食品」の表示があるものが利用されます。イオン飲料に比べて糖分は少ないですが、塩分が多く含まれ、日常の水分補給に利用すると塩分のとりすぎになってしまいます。

イオン飲料と経口補水液の組成は異なり、いずれも乳幼児の日常的な水分補給には適さないことを覚えておきましょう。

