



暑さが本格化してきました！睡眠不足の子、朝ごはんが足りない子は熱中症になるリスクがとても高いと言われています。子どもたちが外での活動を思い切り楽しめるように、まずは規則正しい生活ができているか振り返りましょう。

子どもの水分補給のポイントは？

熱い夏はこまめな水分補給が大切です！何を飲むかもきちんと考えたいところ！それぞれの特征を知り、その時にあった物を選ぶようにしましょう！



麦茶



ミネラルを含み、糖質は含まないため、多少の発汗時、熱中症予防など、普段飲む飲料として適しています。

牛乳・ジュース



カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。飲む時間と量を決めましょう。

スポーツ飲料



ミネラルを多く含むため発汗時に向いていますが、糖分が高いため、とりすぎに注意。日常的な水分補給には向きません。

経口補水液



大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。電解質（イオン）濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。

飲むタイミングは？

- ① 起床時
- ② 外出中
- ③ 帰宅時
- ④ 入浴前後
- ⑤ 就寝前

のどが渇く前に少しづつ飲むことがポイント！



食育活動写真館

<梅ジュース完成試飲会！>



「グリーンマントのピーマンマン」

子どもたちが苦手な野菜嫌われ者のピーマンが大活躍する物語です♪

毎日
お当番さんが
混ぜてたよ♪

完成！

ごろごろごろ

夏野菜収穫スタート！



おとさないように
きん！

かんばーい！！