

給食だより

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園
2026年（令和8年）7月号



ジリジリとした陽射しの日が増え、蒸し暑い日も続くようになってきました。身体がまだ暑さに慣れていない時期でもあるので、熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給を心がけ、体調管理に気を付けたいですね。楽しく元気に夏を過ごすためにも、規則正しい食生活と十分な休養、睡眠を心がけていきましょう！

水分補給をしっかりとしよう！！

暑い夏は汗をかき、体内の水分が失われていきます。特に乳幼児は脱水症状になりやすく、水分補給が大切です。しかし、誤った水分補給が原因で夏バテになる可能性もあるので、水分の摂り方にも気を付けましょう！



☆食事から水分を摂ろう！☆

旬の夏野菜には、水分が多く含まれています。茄子や胡瓜、トマトなどの夏野菜を積極的に食べましょう。また、汁物も水分とミネラルを同時に摂れるのでおすすめです。

☆飲み物の種類☆

子どもの水分補給には麦茶がおすすめです。炭酸飲料やジュースには糖分が多く含まれているものもあるので、飲み過ぎには注意が必要です。

☆水分補給のタイミング☆

子どもは遊びなどに夢中になると、水分を摂り忘れてしまいます。「起床時」「遊びの前後や途中」「入浴前後」などは特に水分補給を忘れないように、声を掛けてあげましょう。

☆1回の水分補給量☆

子どもは胃が小さいので一気に飲むと胃液が薄まり、消化能力が落ちてしまうことがあります。温度は常温に近いものにしましょう。

1回の目安…1～2歳児→50ml～100ml
3歳以上児→100ml～150ml

喉が渇いていると感じた時は、すでに脱水が始まっている状態です。そう感じる前にこまめに水分補給をすることが大切です。



食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事で心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。