

今月の目標
暑さに負けない体力
づくり

早いもので、1年も半年が過ぎました。7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり、体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をしてください。今月は、七夕や夏まつり、そして楽しいプールもあります。そんな楽しい夏を元気にのりきるためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけてください。



体に大切な水

～体は「水無し」では生きていく
ことはできないのです～



体全体の水分量の割合は、大人よりも子どもの方が多いたのですが、子どもの方が身体活動等、代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体を冷やすために汗として、体内の水分が失われていくので、いつもよりも多く水分をとるようにしましょう。

体内の60～70%は水分です。体内の水分は体を正常に機能させるために、重要な役割を果たしています。



★水分補給のPoint…「がぶ飲みしない」こと。一度にたくさんの量をとるより、数回に分けて水やお茶で補給しましょう。



水分、こういうものからとっています

- ①水分はご飯やおかずから食事としてとる
- ②食事にもなる汁物からとる
- ③食べものを消化吸収するときに行われる燃焼水
- ④水や麦茶をコップ2～3杯

☆体重1kgについて
毎日の水分必要量

生後3ヶ月	140～160ml
6ヶ月	130～155ml
9ヶ月	125～145ml
1歳	120～135ml
2歳	115～125ml
4歳	100～110ml
6歳	90～100ml
10歳	70～85ml
14歳	50～60ml
成人	40～50ml

※厚生労働省
(国民栄養調査)



7月7日は「七夕」

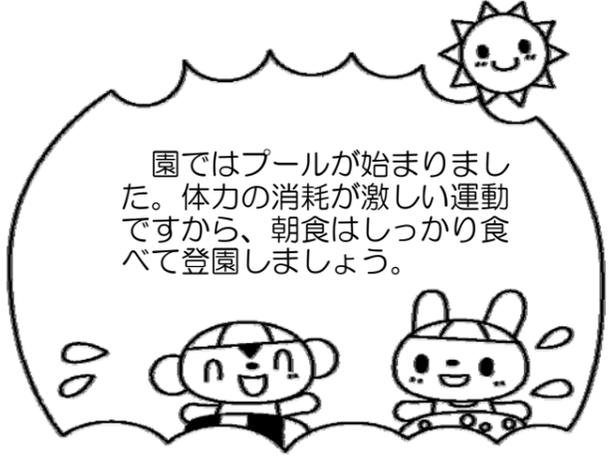
七夕というと、牽牛星と織女星が年に一度、天の川を挟んで会うというロマンティックな説話が思い浮かびます。この星祭の行事は中国から日本へ伝わってきました。七夕の日には、いろいろな願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、実はそうめんを食べるという習慣もあります。昔は、「1月15日のお粥」「3月3日の草もち」「5月5日のちまき」と同じように、悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていました。「さくべい」は、小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で、「麦なわ」とも呼ばれていました。よく七夕のときにそうめんを食べたりするのは、この習慣からきているようです。

食中毒に気をつけましょう!!

食中毒というと、飲食店の食事が原因だと思われがちですが、家庭での食事が原因の食中毒が増えています。ただ、家庭での発生では、症状が軽かったり、発症する人が少ないことから、風邪や寝冷えなどと思われがちなので、食中毒とは気づかれずに重症化してしまう場合があります。食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「つけない・増やさない・殺す」です。三原則を守って、家庭から食中毒をなくしましょう!

骨の育成に大切な栄養素 カルシウム

骨の健康は、生涯の健康にも影響するといわれています。成長期は、カルシウムをもっとも多く吸収して骨を育成する、大事な時期です。乳製品や小魚、大豆製品、青菜など、カルシウムを多く含む食品を意識して食べるようにし、さらにその吸収を助けるビタミンD（魚類）とたんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）もしっかりとる必要があります。骨量をアップするためには、適度な運動も大切です。



園ではプールが始まりました。体力の消耗が激しい運動ですから、朝食はしっかり食べて登園しましょう。

