



7月 しょくいく дай

暑い夏が始まりました。今年は気温や湿度がとても高いので、熱中症対策や夏バテ対策、紫外線対策をしっかりと暑い夏を元気に過ごしましょう！

熱中症予防～水分はこまめに補給しましょう～

水分補給のポイント

💡 喉が渇く前に飲む “先制飲水”

『喉が渇いたな』と感じるのは水分が不足しているサインです。そう感じる前に水分補給をする習慣を。

💡 水分は多めにとりましょう

乳幼児は新陳代謝が活発なため、汗や尿として体から出ていく水分が多いので、定期的に水分補給を心がけましょう。

水分補給におすすめな飲み物

💡 麦茶、水・・・普段の水分補給に適しています。

💡 スポーツ飲料・・・脱水が起こる前の水分、糖分補給に。

💡 経口補水液・・・脱水状態のときの水分補給に。電解質濃度が高く、塩分が多め。

💡 牛乳・・・炎天下や運動直後の栄養補給に。牛乳に含まれるホエイたんぱく質は熱中症予防に効果があります。(血液量が増え、体温調節が促される)



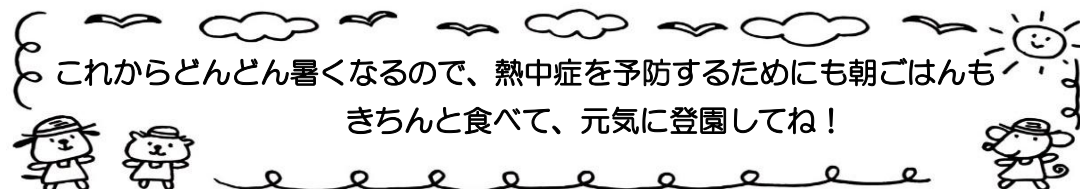
☆七夕を楽しもう☆

❀七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願い事を書いた短冊を吊るして星に祈る『七夕』。牽牛(けんぎゅう、彦星のこと)と織姫の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である『棚機(たなばた)』と、中国から伝来した『乞巧奠(きっこうでん)』という行事が結びついたものと言われています。

❀七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。保育園でも、星のそうめん、星のコロッケの予定です☆



これからどんどん暑くなるので、熱中症を予防するためにも朝ごはんもきちんと食べて、元気に登園してね！