

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和4年7月

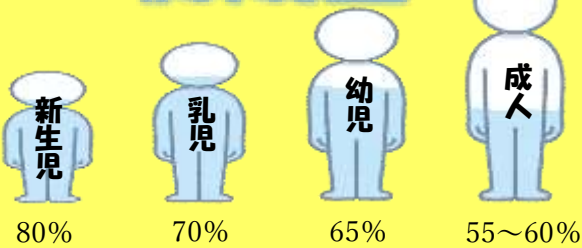
星に願いを込める素敵な七夕の季節がやってきました。子どもたちは短冊にどんなお願い事を書くのでしょうか。“みんなの願いが叶いますように”と心を込めて夏の暑さに負けない美味しい給食を作ろうと思います。



子どもにとってお水は
とっても大事!!!



体の中の水分量



私たち人間の体のほとんどは“水”で出来ています。大人の体は約55~60%を水分が占めているのに対し、子どもの場合は約65~80%とさらに多くの水分で占められていると言われています。子どもの方が水分比率が多いため、潤いに満ちていると思われがちですが、子どもは体温調節する機能が未熟だけでなく、小さな体にも関わらず大人と同じ数の汗腺を持っているため、汗をかく量も多くなってしまいます。

《子どもが一日に必要な水分量》

一日にどのくらいの水分量が必要なのかは年齢ごとに異なります。また、気温や湿度、体調や生活スタイルによっても個人差がありますが、**体重1kgあたりに必要な水分量** (目安) はこちら



※お子さんの体重をかけて算出してください。

新生児	50~120ml
乳児	120~150ml
幼児	90~100ml
成人	40~50ml



手作り経口補水液



水 砂糖 塩 レモン汁
500ml 大匙2弱 小匙1/4 大匙1

