



イトンちどり保育園
2025年 7月

梅雨が明けると夏も本番！急に暑くなるため、食欲が低下し体力も落ちやすくなります。
しっかりした食事・水分と十分な睡眠をとり、暑さに負けない心と身体を作りましょう。

①脱水症状を起こしやすい！

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く、脱水を起こしやすい体です。わずかな時間で熱中症になりやすいのでこまめな水分補給をしましょう！



②体温調節がうまくできない！

自律神経の働きが未熟で、放熱や発汗による体温調節がうまくできません。
熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけたりしましょう。



熱中症対策！子どもの特徴を理解しておこう！

③照り返しの影響を受けやすい！

背が低かったり、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。



④遊びに夢中で暑さに気づきにくい！

遊びに夢中になると、のどの渇きや気分の悪さなどの熱中症のサインに気づくのが遅くなります。
大人が見守り休憩や水分補給をすすめましょう。



熱中症対策におすすめの飲み物

- ・**経口補水液**：ブドウ糖と食塩を水に溶かして作られた飲料。スポーツドリンクより早くエネルギーを吸収できる。
- ・**スポーツドリンク**：水、塩分、クエン酸などが含まれていて、水分だけでなく汗で体から失われやすいナトリウムを塩分で補給できる。
- ・**麦茶**：カフェインが含まれている烏龍茶や緑茶は利尿作用があり、水分補給には不向き。比べて麦茶はカフェインが含まれていないので多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適しています。

7月7日は「七夕」です。七夕とは、織姫と彦星が1年に1度だけ天の川で会える特別な日の事です。
七夕には天の川に見立ててそうめんを食べるという説や、中国から伝来した際に共に伝えられた「素餅」（さくへい）がそうめんの起源であるとされています。そこで園の七夕メニューをご紹介します!!

レシピ 七夕にぴったり！「きらきらスープ」

材料（4人分）

春雨	12 g	水	400ml
ベーコン	20 g	鶏がらスープの素	1.2 g
にんじん	20 g	塩	0.8 g
オクラ	20 g		
星マカロニ	12 g		

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、星マカロニ、春雨を茹でて春雨は食べやすい長さに切る。
- ②にんじんを星型などでくり抜き、オクラは薄切りにする。
- ③鍋を熱し、ベーコンを炒めて水と②のにんじんを加えて煮て、①と調味料を加えてひと煮立ちさせる。