



2019.7月発行  
恒久保育園  
Tel. 53-2500

### ◆水分補給の3つのポイント◆

私達の身体は汗をかくことにより、体温を一定に保っています。水分補給はしっかり行いましょう。

①**こまめに**》》「のどが渴いた」と感じた時には、すでに身体は水分不足の状態。汗をかけず、体温が上がってしまいます。暑い日や運動時には、**のどが渴く前に意識的に水分補給**を行いましょう。

②**少しずつ**》》一度にたくさんの水分を摂取しても、うまく吸収できません。胃腸にも負担がかかって胃液が薄まり、食欲がなくなることも。こまめに少量ずつとるようにしましょう。

③**食事からも**》》水分は**ごはんやおかずにも含まれています**。3食しっかり食べることで、**栄養補給と共に水分・ミネラル補給**にも。園ではこの時期、酸味をかかせたさっぱりメニューや、食欲増進に効果のあるカレー粉を献立に取り入れています。

また、汗をたくさんかくことで、ミネラルも失われます。不足するとつかれやだるさの原因にもなりますが、清涼飲料水は塩分だけでなく糖分も多く含まれているため、飲みすぎには注意しましょう。**こまめに飲む水分はお茶や水がむいています**。

献立表		未満児	昼食			3時のおやつ	曜	日	未満児	昼食			3時のおやつ
曜	日	朝のおやつ							朝のおやつ				
月	8 22	牛乳 卵ボーロ	ごはん	いりどり きゃべきゃべサラダ 小松菜の味噌汁	牛乳 コーンドーナツ	月	1 29	牛乳 ビスケット	食パン	鶏肉のワイン煮 マセドアンサラダ コーンスープ	牛乳 プリン		
火	9 23	牛乳 コーンフレーク	ごはん	魚の味噌煮 メロン ほうれん草のごま和え もずくのすまし汁	牛乳 ゆで枝豆 塩せんべい	火	2 16 30	牛乳 バナナ	ごはん	ズッキーニ入り味噌炒め オクラの和え物 お麩のすまし汁	お茶 アイスクリーム ウェハース		
水	10 24	ヨーグルト	ごはん	牛肉の甘辛炒め そうめんのすまし汁 バナナ	牛乳 ブルーベリー マフィン	水	3 17 31	ヨーグルト	ごはん	魚の塩焼き オレンジ わかめときゅうりの酢の物 じゃが芋の味噌汁	牛乳 たこ焼き風		
木	11 25	牛乳 ビスコ	ロールパン	ひじき入りハンバーグ 人参の甘煮 星の子スープ	お茶 すいか 丸ボーロ	木	4 18	牛乳 チーズ	ごはん	マーボー豆腐 ハムともやし中華和え えびスープ	牛乳 生パイン クッキー		
金	12 26	牛乳 桃缶	ごはん	魚のカレー揚げ トマトの甘酢漬け 豆腐の味噌汁	牛乳 アップルゼリー 醤油せんべい	金	5 19	牛乳 えびせんべい	ごはん	魚の南蛮 南瓜のいとこ煮 茄子の味噌汁	牛乳 フルーツインゼリー		
土	13 27	牛乳 お菓子	ごはん	サラダうどん トマト オニオンスープ	牛乳 オレンジ 黒糖せんべい	土	6 20	牛乳 お菓子	ごはん	焼きビーフン・カレー風味 にら入りかき玉汁 みかん缶	牛乳 ミニパン		

【誕生会】6/26日(水)実施

【弁当の日】※6~10月間は食中毒対策の為、ありません

