



給食だより

なでしこ保育所
2025 年度 夏号



梅雨が明けると本格的に夏を迎えますね。皆さんは水分をどのくらい飲んでいますか？
乳幼児の体内の水分割合は約 70% であり、大人の約 60% に対して多いです。
さらに乳幼児は代謝が活発であり、体温調節機能が未熟なため、
水分を不足しやすいのが特徴です。こまめに水分補給をし、
暑い夏を乗り越えましょう。



水分補給のポイント

◇水分はどうして必要なの？

喉が渴いたと感じたときは、すでに脱水症状が始まっている可能性があります。水分は栄養や酸素を体内に運び、老廃物を体外へ排出します。また体温を一定に保ち、血液の流れも円滑にする役割があり、生きるために大切な働きをしています。

◇こまめに飲みましょう

一度に大量の水分をとるのではなく、こまめに少量ずつ、1～2時間おきにコップ1杯程度を目安として水分補給をしましょう。

◇お茶か水でたっぷりと

ジュースには糖分が入っています。飲み過ぎると肥満の原因にもなります。また、お腹が満たされ、食欲不振を起こす原因にもなります。スポーツドリンクには糖分だけでなく塩分も含まれるため、日常生活での水分補給にはお茶か水が最適です。

土用の丑の日について

今年の土用丑の日は、7月19日と7月31日です。「土用」とは季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日を指します。一方「丑の日」とは、日にちを十二支で数えたときに該当する日のことです。土用丑の日の起源は諸説ありますが、蘭学者の平賀源内が『夏にうなぎが売れない』と相談されたことから始まります。源内は『丑の日に“う”の付くものを食べると夏バテに効く』と宣伝したところ、うなぎが大人気となりました。これが現代の風習の始まりとされています。『うなぎ』は栄養価が高く、暑い夏を元気に過ごすためにぴったりの食材とされています。

うなぎにはビタミンA、D、E、B群、DHA、EPA、鉄分、亜鉛、カルシウムなど栄養素が豊富に含まれています。疲労回復や免疫力の向上、骨の強化など様々な効果が期待できる食材です。

