



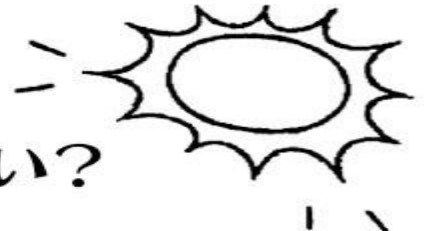
高畑保育園 令和8年7月1日

梅雨が明けると、夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかり取りがちです。食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう。

7月2日には、とうもろこしの皮むきを行いたいと思います。みんなで楽しく皮むきをして、おやつで美味しくいただきます♪



## 熱中症予防 水分はどんな物がよい？



乳幼児の体は、上がった体温を汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。

子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手に水分を補給しましょう。



## 夏野菜で体の中から涼しく！

そら組さんが育てているきゅうりやトマト、ピーマンなどの夏野菜には水分がたっぷり！汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を調節してくれます。

夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

