



早いもので、1年も半年が過ぎました。7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要ですので、こまめに補給をしてください。



私たちは、衣類を通して地域における公益的な取り組みを行っています

埼玉県社会福祉法人 社会福祉協議会 埼玉県社会福祉協議会
社会福祉法人 埼玉県社会福祉協議会

★子どもたちの水分補給！何を飲む？★

子どもは、大人よりも新陳代謝が激しくたくさん汗をかきます。特に、暑いときは熱中症、脱水症状にならないためにも、こまめに水分補給をしましょう。市販のジュースには糖分が多く、肥満や虫歯、生活習慣病の原因になります。また、ジュースでお腹いっぱいになると食事の量に影響し、必要な栄養がとれないことから、夏バテの原因になります。「水」「麦茶」「ほうじ茶」「白湯」などを、こまめに補給しましょう！

・1回の量は、乳児50～100ml 幼児100～150mlを目安に

子どもは一度にたくさん飲めないので少しずつ。

・1日の量は、体重(Kg)×100ml

(例)15kgのお子さんなら1500ml。ただし、こちらは食事からの水分も含めているので、飲み物としてはこの7～8割を目安に。

お子さまの体調や、食欲が落ちないように気をつけながらあげましょう！

水分補給のタイミングは・・・

汗をかく前に、こまめに！

特に気をつけたいのは、3つの「前後」

- ①「外出」前後 ②「入浴」前後 ③「就寝」前後



☆夏こそ、しっかり朝ごはん！☆

暑い夏、冷たいジュースやアイスのパクパク！
食事の時間には、食欲がないなんていうことは、ないですか？
夏は暑くて生活のパターンが乱れがちになります。
元気に夏を乗り切るためには、ごはんをしっかり食べましょう！

色の濃い野菜を食べよう！

かぼちゃ、トマト、ピーマン・・・夏の野菜はおいしいね！



たんぱく質をしっかり摂ろう！

そうめんにも、たんぱく質を忘れずに！



しっかり食べよう朝ごはん！

朝ごはんは、1日の元気のもと。



夏野菜を食べよう！

体の熱をとり、冷やしてくれる夏野菜は、体に優しくおいしい食材です♪

ビタミンB1を補給しよう！

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB1が不足しがちです。

(豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、胚芽米、にんにく、ごま など)

