



河南町立中村こども園

令和 8年 7月 31日

給食室

暑い日々が続いています。大人は、ぐったりするような暑さですが、子どもたちは、元気いっぱい、水遊びなど今しかできない遊びを楽しんでいます。

夏バテしてませんか？

エアコンの効いた部屋で、1日中過ごしていませんか？
涼しい部屋に長時間いると、汗をかきにくくなったり、
体温調節ができずらくなったり、夏バテしやすい体になって
しまいます。暑いですが、適度に体を動かし、規則正しい生活を
心がけましょう

夏バテしにくいポイント

- ① 早寝早起き
- ② 栄養バランスの良い食事
- ③ 適度に身体を動かす
- ④ こまめな水分補給

体に必要な水

～人は「水なし」では生きていくことはできません～

体全体の水分量の割合は、大人よりも子どもの方が多いのですが、子どもの方が身体活動や代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状がおこりやすく、水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体を冷やすために汗として体内の水分が失われていくので、いつもよりも多く水分をとるようにしましょう。

水分量の目安

乳児:体重 1kg あたり 120～150ml

幼児:体重 1kg あたり 90～100ml

学童:体重 1kg あたり 60～80ml

成人(22～55 歳):体重 1kg あたり 35ml

高齢者(55～65 歳):体重 1kg あたり 30ml

高齢者(65 歳以上):体重 1kg あたり 25ml

水分は、とりすぎもよくありません。体内の塩分濃度が低下し「低ナトリウム血症(水中毒)」を引き起こすことがあります。症状には、頭痛、吐き気、嘔吐などがあり、重症化すると意識障害や痙攣に至ることもあります。また、水分代謝が滞って「水太り」と呼ばれるむくみやだるさを引き起こすこともあります。

・一度に大量に飲まない。・こまめな水分補給を心がける。・適度な塩分をとる。発汗後は必要です
・生活習慣を見直す:適度な運動や、湯船に浸かるなどして水分代謝を促しましょう。

自分自身の水分量の目安を計算してみよう。

計算式は、この式になります。

自身の体重(kg) × 35ml = 1日の必要水分量

給与栄養量	目標量	達成率%	⇄ 幼児/乳児 ⇄	給与栄養量	目標量	達成率%
493	617	80	エネルギー Kcal	405	462	88
19.9	24.7	81	たんぱく質 g	16.4	18.5	89
15.8	18.5	85	脂質 g	14.3	13.9	103
216	259	83	カルシウム mg	241	208	116
2.4	2.6	92	鉄 mg	1.7	2.1	81
168	199	84	ビタミン A μg	141	181	78
0.36	0.33	109	ビタミン B1 mg	0.27	0.26	104
0.35	0.37	95	ビタミン B2 mg	0.35	0.29	121
29	22	132	ビタミン C mg	20	19	105

子どもたちの様子

今年も水遊びを楽しむ子どもたちの元気な声が園中に響いています。疲れ知らずなのが、羨ましいと思ってみたい…。これだけ、暑いと食欲も落ちたりするのですが、子どもたちの食欲は、変わりません。そこも、疲れ知らずの要因ですね。しっかり食べて、しっかり遊ぶ！子どもたちに必要なことです。
元気に夏を乗り切ってほしいです。