



# きゅうしょくだより

令和6年8月 えのほいくえん

日	曜	昼食	3時のおやつ
01	木	ご飯、四川風豆腐スープ、ごまじゃこ和え	いりこ、牛乳、黒糖もち
02	金	夏野菜カレーライス、フレンチサラダ、なし	いりこ、牛乳、コーンフレーク
03	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
05	月	ご飯、八宝菜、中華サラダ、バナナ	いりこ、牛乳、お菓子
06	火	ご飯、魚のコーンマヨ焼き、ごまキャベツ、青菜のスープ	いりこ、牛乳、フルーチェ(未)、かき氷(以)、お菓子
07	水	ご飯、ポークビーンズ、スパゲティサラダ、オレンジ	いりこ、牛乳、りんごババロア
08	木	ご飯、かぼちゃのそぼろ煮、なすのみそ汁	いりこ、牛乳、スティックパン
09	金	ご飯、洋風オムレツ、ナポリタン、わかめスープ、なし	いりこ、牛乳、きなこおはぎ
10	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
12	月	◆ 振替休日 ◆	
13	火	(お弁当、水筒を持って来てください)	お菓子
14	水	(お弁当、水筒を持って来てください)	お菓子
15	木	(お弁当、水筒を持って来てください)	お菓子
16	金	ご飯、肉じゃが、わかめのみそ汁、なし	牛乳、お菓子
17	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
19	月	ゆかりご飯、夏野菜のみそ炒め、うどん汁、バナナ	いりこ、牛乳、フライドポテト
20	火	ご飯、魚の甘酢づけ、白和え、きのこのみそ汁	いりこ、牛乳、チーズ(未)、お菓子
21	水	ご飯、なす入りマーボ豆腐、もやしのナムル、オレンジ	牛乳、麩のラスク
22	木	ご飯、親子煮、ひじきのごまマヨサラダ	いりこ、牛乳、いちごのケーキ
23	金	わかめご飯、なかよしシチュー(豆乳)、パンサンズー、なし	いりこ、牛乳、お菓子、かき氷(以)
24	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
26	月	ご飯、肉じゃが、もずくのみそ汁、バナナ	牛乳、ヨーグルト、お菓子、
27	火	ご飯、魚の西京焼き、ごま和え、とうがん汁	いりこ、牛乳、お菓子、かき氷(以)
28	水	ご飯、肉豆腐、かぼちゃのみそ汁、オレンジ	いりこ、牛乳、マカロニあべかわ
29	木	ご飯、チーズオムレツ、三色サラダ、豆腐スープ	いりこ、牛乳、ぶどうゼリー
30	金	わかめご飯、鶏肉の竜田揚げ、マカロニサラダ、野菜スープ、パイナップル	いりこ、牛乳、ロールケーキ
31	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子

# 幼児の適切な水分補給

## 多くの水分が必要な幼児

体重に占める水分(体液)の割合は、成人は約6割で、幼児は約8割といわれています。また、幼児は脱水になりやすく、蒸し暑い環境下では脱水症を伴った熱中症にもなりやすいといわれています。



その理由には、

- ① 体重当たりの皮膚や呼気から失われる水分量が多い。
- ② 成長過程で水分を大量消費する。
- ③ 水分摂取を自らの意志でできない。
- ④ 汗をかく機能や腎臓の機能が未熟である。

ことなどがあげられます。

適切な水分補給は、熱中症を予防するだけでなく、成長や発育、そして生きるうえでもとても重要です。