



# マクロビ給食だより

～水分不足に注意💧～



2026年7月 名島保育園 松山

暑い夏がやってきます。それでもこども達は元気に動き回ります。そんなときこそ、たくさんの汗をかいて知らず知らずのうちに水分不足になりがちです。水分不足が進んでしまうと、脱水症状になってしまいます。そうならないために、日ごろから注意しましょう。

## 1. こどもが必要とする水分量

子どもは大人よりも水分が出て行きやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。

そのため、子どもは大人に比べて水分不足になりやすいのです。



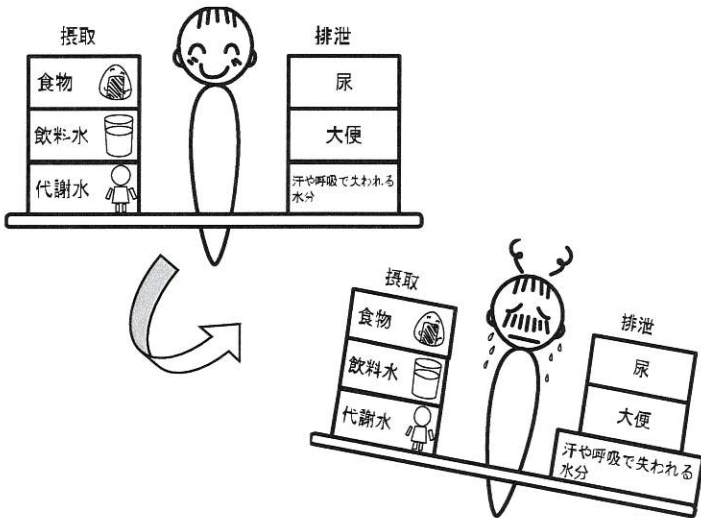
乳児(0～1歳児): 体重1kg当り 150ml  
幼児(1～6歳児): 体重1kg当り 100ml  
学童(6～12歳児): 体重1kg当り 80ml  
成人: 体重1kg当り 50ml

体重16kgの幼児と体重50kgの大人を比べると、大人は体重が約3倍もあるのに、必要とする水分量はたった1.5倍です。小さいからそれだけ少ない水分量のみ与えていると、不足してしまう可能性があります。

**玄米ごはんはミネラル含んでいます!**  
**熱中症のリスクを減らします。**

## 2. 水分不足

たくさん汗をかいたときは普段と同じように水分を取っているだけでは不足してしまいます。



1%の損失



のどの渇き

2%の損失



脱水症状

## 3. 水分を補給するときのポイント

① 欲しがる前に与えましょう



のどの渇きは脱水の1歩手前です。また、汗をたくさんかいた後に水分を補給すると、体がだるく感じます。おしっこをする回数が少ない、尿の色が濃いなど、子どものサインを見落とさないようにしましょう。

② こまめに少しずつ与えましょう



一度にたくさんの水分を摂ると、消化器官に負担がかかりやすく、食欲不振を招きかねません。  
1回量の目安はコップ1杯です。

③ 適切なものを飲みましょう。



スポーツドリンクは体内に早く吸収されるため、汗をたくさんかいたときや体調が悪いときには向いていますが、糖分が多いため、「こまめに摂るもの」としては向いていません。また、牛乳も胃腸に負担がかかるため、「こまめに摂るもの」ではありません。なお、ジュースは糖分をたくさん含んでいるため、夏バテを引き起こす原因となりえますので注意しましょう。

#### 4. 水分補給のタイミング



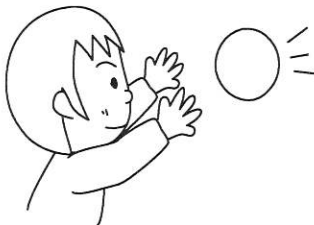
起床時



食事中



外出の前後



遊びの合間やその前後



お昼寝後



入浴前後

日常生活では汗で塩分(ミネラル)が不足しないように、玄米ごはんや、発酵食品(みそ、しょうゆ、梅干し)などを取り入れた、食事で暑い夏を元気に過ごしましょう。



#### クッキング教室お知らせ

7月4日(土) 13:00~15:00 参加費 500円

★梅干し漬け(シソ漬け) 前回漬けた梅の塩漬けに、赤シソを漬け込みます。

