



# 給食室よい食育のお話し



## ★水分補給をしよう!★

子どもの体の水分量は大人の約 60%に対し **70~80%** であり、大人以上に水分を必要とします。こまめに水分補給しましょう。

### ★1日に必要な水分量(体重 1kgあたり)

つくし組(1歳未満)	<b>130~155ml/kg</b>
つくし組(1歳以上)・れんげ組	<b>120~135ml/kg</b>
たんぽぽ組・すみれ組	<b>115~125ml/kg</b>
ばら組・ゆい組	<b>100~110ml/kg</b>
ゆい組(6歳以上)	<b>90~100ml/kg</b>



## ★水分の取り方★

**食事である程度の水分**が摂れますので、**食事**で足りない分を飲み物として補給すると考えてください。

### ★理想的な水分補給時間帯



**汗をかく前に飲む**ようにしましょう。

できれば、**朝起きたときと、おやすみ前。お風呂に入る前と後、遊びにでかける前と後**などにコップ1杯分程度を飲みましょう。

## ★どんなものを飲むとよい？★

飲み物には**お水**、**スポーツドリンク**、**お茶**、**ジュース**、**牛乳**などがありますが、**どんなときに、どんな飲み物を摂ればよいのでしょうか。**



○ 適しているもの	水、麦茶、軟水のミネラルウォーターなど
△ 場合によってはよいもの (汗をたくさんかいた時・運動後など)	2倍に薄めたスポーツドリンク、牛乳、緑茶、紅茶など
× 適していないもの	市販のジュース、炭酸ジュースなど



※**スポーツドリンク**は、**糖分がとても多い**ので、汗をたくさんかいた時に**水で2倍に薄めて飲むように**しましょう。



※**市販のジュース・炭酸ジュース**は、**糖分がとても多く**、飲みすぎると**ビタミン不足**になり、**夏バテ**につながるので、**できる限り控え**ましょう。

