

令和2年8月 給食献立表



熱中症予防として水分はどんな物がいよ？

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70~80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。



Table with 10 columns: 日曜日, 献立名, 3時のおやつ, 胃の仲間, 赤の仲間, 緑の仲間, 献立名, 胃の仲間, 赤の仲間, 緑の仲間. Rows include meals like 野菜ラーメン, 厚揚げの中華煮, 魚のチーズピカタ, etc.

えがおで あいさつ いただきます ごちそうさま にぎりかた おはしは うまく もてたかなあ