

2019年度ニコニコ桜だより8月号

<http://www.2525sakura.com/>

幼保連携型認定こども園
ニコニコ桜保育園 南郷町8-12

稲の林、探検、たんけん！ニコニコ桜今津灯保育園 今津水波町9-8

ニコニコ給食だより《脱水症に気をつけよう》

大人の体液は体重に対して60%ですが、子どもの体液は70%もあります。以下のような理由で子どもは脱水症になりやすいのです。

成長期のため、水分の出入りが激しい

身体が小さい割に汗腺が多く、肌から水分が奪われやすい

汗腺の発達が未熟で、汗が出すぎたり、出なかったりする

水分摂取のペースを大人に左右されるため、必要となる前に得られないことがある

喉の渇きに気付きにく

感染症にかかりやすく、脱水症になりやすい

こまめに水分補給をしましょう！

起床時

遊びの前後

就寝前

入浴の前後

外出の前後

お昼寝の前後



● 摂取に適した飲み物... そうでない飲み物

水

汗をかいていないときなど、日常的な水分補給としては向いていますが、ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと、体内バランスを悪くします。

ほうじ茶、麦茶

ミネラルを含むため、予防として飲む場合、多少の発汗時、共に向いています。また、水よりも体温を効率よく下げるとも言われています。

スポーツドリンク

ミネラルを多く含むため、発汗時に向いています。ただし、糖分が多いので、摂りすぎに注意が必要で、日常的な予防として飲むことには適していません。

オールレーズン

【材料 1人分】

小麦粉	20g
ベーキングパウダー	0.5g
干しぶどう	7g
三温糖	3g
オリーブオイル	5g
水	3g



《手順》

- ①干しぶどうと小麦粉をフードプロセッサーで細かく粉碎します。
- ②①にベーキングパウダー、三温糖と混ぜ合わせます。
- ③オリーブオイルと水を入れてまとめ、薄く伸ばした後お好みの大きさに切ります。
- ④180℃のオーブンで10分焼いて出来上がり！

※苦手な子が多い干しぶどうもオールレーズンにすると食べやすくなります♪

0歳児のおともだちへ

こぐまちゃんのみずあそび
作：わかやまけん
こぐま社

じょうろやホースでダイナミックに水遊びをするこぐまちゃんたち。楽しそうな様子に水遊びをやってみたい気持ちわいてくる絵本です。



1歳児のおともだちへ

おばけなんてないさ
作・絵：せな けいこ
ポプラ社

おばけなんてないさの歌詞がそのまま絵本になっていて、子どもたちもすぐ一語に歌うようになりました。おばけの表情もよく見ていて、大人気の一冊です



2歳児のおともだちへ

**はらぺこじどうしゃ
いらっしやい**
作・絵：あんどうとしひこ
福音館書店

ガソリンスタンドにはらぺこじどうしゃが次々にやってきます。トラックやバス、汚れた車はピカピカに！とってもにぎやかです。お腹いっぱいになって、いってらっしゃい！！



3歳児のおともだちへ

かぶとむしのぶんちゃん
作・絵：高家博成、仲川道子
童心社

土の中から出てきたかぶとむしのぶんちゃんのお話。クワガタとの対決もあり、わくわくのストーリーです。虫が大好きな子どもたちに人気の絵本です。



4・5歳児のおともだちへ

やまださんちのてんきよほう
作：長谷川 義史
講談社

みんな大好きな、だじやれが入ったおもしろてんきよほう。いろんなものに見立てながら、ページをめくるたびにフツと笑い声が聞こえます。何度見ても、おもしろいやまださんち笑いたいときにぜひどうぞ☆



☆ニコニコ桜と今津灯保育園の子どもたちが、大好きな絵本の紹介をします☆