

もいもい NEWS 7月号

いよいよ、夏本番です。暑さが厳しくなる7月は、熱中症になりやすいため注意が必要です。日常の水分補給には、水やカフェインを含まないお茶が適しています。食べ物にも水分は含まれているので、食事を抜かずにしっかり食べる事も大切です。

2025・7・10 黒木保育園

乳幼児の水分補給

子どもは脱水を起こしやすいので、こまめな水分補給を心掛けたいものです。汗を多くかいたり、喉の渇きを訴えたいしていたら、ほしがらだけ水や麦茶で水分を与えてください。日常的にイオン飲料(スポーツドリンク)を飲ませることは、おすすめしません。一般的なイオン飲料には、**糖分**が大量に含まれているからです。また、イオン飲料と混同しやすいものに「経口補水液」があります。経口補水液は下痢・嘔吐・発熱等で脱水症状が起こった際に、基本的に医師の指導に沿って使用します。乳幼児には、乳幼児用の表示があるものが利用されます。イオン飲料に比べて糖分は少ないですが、**塩分**が多く含まれ、日常の水分補給に利用すると塩分のとれすぎになってしまいます。

イオン飲料と経口補水液の組成は異なり、いずれも乳幼児の日常的な水分補給には適さないことを覚えておきましょう。



※子どもの水分補給は、水か麦茶で！！

今月のねらい

つぼみ組

- 「いただきます」「ごちそうさま」を保育者と一緒に行う。
- 食事や食材に対して興味・関心を抱き食べる喜びや楽しさを知る。

うめ組

- 意欲的に自分で食べたいと言う気持ちになれるよう、楽しい雰囲気作りを心掛ける。
- スプーンやフォークを使って食べることに慣れる。

たんぽぽ組

- スプーンやフォークを正しく持てるよう伝えていく。
- 様々な食べ物の味や食感を楽しみながら美味しく食べる。

もも・きく・さくら組

- 育てている野菜の生長を観察したり、収穫を体験したりする。
- 調理に挑戦し、食の楽しさや大変さ、感謝の気持ちをもつ。

小学生までに身につけたい食事のマナー

- 食事の前後に挨拶をする。
- お箸・スプーン・フォークの正しい持ち方をマスターする。
- 姿勢よく食べる。
- 口を開けて食べる。
- お茶碗は手で持つ。
- 食事中に立ち歩かない。
- 飲食店では静かに過ごす。等があります。



給食の時に、お箸やスプーンを持ってない方の手が、ダラーンとなっている子が多いです。食器に手を添えてないのでもうまくすすめない場面も多く見られます。味噌汁やスープを飲むとき人差し指を引っかけて、お椀を持つ子もいます。その都度、「お父さん指が上だよ」と声をかけています。言葉で伝えるのも大切ですが、保護者の姿をまねる事も大切な学びになります。まずは、よいお手本になってあげましょう。