



6かう  
平成18年5月31日 城北アソカ保育園

今月の目標 よくかんで食べる。食後には歯をみがく 身のまわりを清潔にする。



日曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1 木	タンドリーチキン になます あまずあえ・ごはん	チョコレートパン	えびせん
2 金	すりみのかきあげ ナムル ミントマト・ごはん	あじさいヨーグルト	カステラ
3 土	やきビーフン・くだもの		おかし
5 月	クリームシチュー ビーンズサラダ・パン	こくとうポップコーン	メロン
6 火	さかなのカレーピカタ きんぴら・ひじきごはん	キャロットケーキ	ウエハース
7 水	にくじゃが なっとうあえ・ごはん	フルーツヨーグルト	コパン
8 木	ハンバーグ サラダ グラッセ・ごはん	オレンジゼリー	うめのかまき
9 金	さかなのタルタルソースかけ ごまあえ・ごはん	かぼちゃだんご	チュルルーン
10 土	ちゃんぽん・くだもの		おかし
12 月	さつまじる なたねあえ・ごはん	くいしんぼう	バナナ
13 火	チャンプルー マカロニサラダ・ごはん	フライドポテト	くろぼう
14 水	やきざかな やさいいため すなます・ごはん	カスタードクリームあえ	クラッカー
15 木	とんかつ なすのうまに かみかみスルメ・ごはん	あんにんどうふ	チーズ
16 金	しょうじんりょうり みそしる・ごはん	かきごおり	ヨーグルト
17 土	にくうどん・くだもの		おかし
19 月	おやこじる ゆかりあえ・ごはん	もちもちパン	りんご
20 火	さかなのカレーあんかけ かぼちゃのかかに・ごはん	もものムース	サラダいちばん
21 水	(誕)さんしょくどん サラダ スープ すいか	おたのしみ	しろいふうせん
22 木	すきやきふうに のり・ごはん	バナナのケーキ	ゆでたまご
23 金	さかなのにつけ マヨあえ・ごはん	ピザトースト	えだまめ
24 土	わふうスパゲティ・くだもの		おかし
26 月	カレーライス ミソマヨあえ	おきなわふうくずもち	バナナ
27 火	スパニッシュオムレツ ちゅうかサラダ・ごはん	ホットケーキ	とんがりコーン
28 水	さかなのマヨネーズやき いそあえ・ごはん	フルーツしらたま	ハーベスト
29 木	マーボーナス きわかめのつくだに・ごはん	にまめ	かりんとう
30 金	チキンなんばん ピーナッツあえ・ごはん	カナッペ	フルーチェ

\*お休みの連絡は九時半迄にお願いします \*お米は、あぶりいから菊鹿米を取り寄せています。

# どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

**飲みすぎに注意!**  
ペットボトル入り 甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



## 上手に水分補給をしましょう

★食事から★  
水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★  
運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。

### 水分補給で熱中症を防ごう

熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度のものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。

### 甘い清涼飲料を飲みすぎると

炭酸飲料や甘いジュースなどには約10%の糖分が入っているものがあります。500ml入りのもので50gくらいの糖分を摂取してしまうこととなりますので、飲みすぎには気をつけましょう。

これからの季節は十分きをつけましょ