



わんぱくひろば



にこにこタイム

キャベツの中から・とっとこさんぽ・アンパンマン体操を楽しみました。



おもちゃだいすき

お楽しみタイム

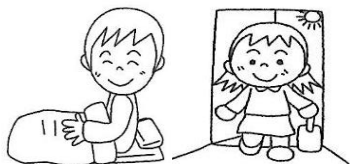
「こいのぼり」を作りました。



気温の高い日には、水分のとり方に気をつけましょう。水分補給のポイントを紹介します。

水分補給のポイント

こまめに水分補給をしましょう

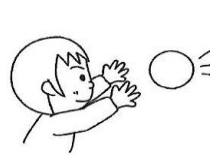


起床時

外出の前後



食事時の汁物



遊びの合間や
その前後



お昼寝後



入浴前後

- 〈 水・麦茶 〉 日常的な水分補給として向いています。麦茶は、ミネラルを補給することが出来体温を効率よく下げるともいわれています。
- 〈 牛乳 〉 水分補給にはなりますがカロリー（エネルギー）が高いため飲み過ぎに注意しましょう。
- 〈 ジュース スポーツドリンク 〉 砂糖が多く含まれるので、甘い飲み物を飲むことを習慣づけないようにおやつの時など、時間を決めて飲むようにしましょう。

果汁入り清涼飲料



(500ml 入り)
エネルギー: 約 190kal
糖 分 : 約 50g
脂 肪 : 約 0.5g

スポーツドリンク



(500ml 入り)
エネルギー: 約 125kal
糖 分 : 約 31g
脂 肪 : 約 0g

牛 乳



(500ml 入り)
エネルギー: 約 335kal
糖 分 : 約 24g
脂 肪 : 約 19g