

Table with columns: 献立名, 材料名, おやつ, 午後, 栄養価. Rows include items like 御飯(麦入り)とりの照り焼き, 御飯(麦入り)大豆とわかめのトク煮, etc.

(★印はアレルギー除去対象食品です)

Summary table for monthly nutrition: 月平均栄養価, エネルギー 453 kcal, 脂質 15.3g, etc.

Table with columns: 献立名, 材料名, おやつ, 午後, 栄養価. Rows include items like 御飯(麦入り)筑前煮, 御飯(麦入り)魚の塩焼き, etc.



水分補給について

暑くなる季節になると、どのくらい水分補給したらよいですか？

「水分摂取はどんなものでとるといいでしょうか？」

「どのくらいの量の水分が必要でしょうか？」

基本的な水がいいです。カフェインが入っていない麦茶でもよいですね。

Table showing required water intake: 体重1kgあたりの必要水分量(1日), 乳児 120~150ml, 幼児 90~100ml, 学童 60~80ml.

スポーツドリンクやジュース、乳酸菌飲料には砂糖が使われています。甘いジュースは、満腹感をえられます。

例えば体重15kgであれば、15kg×100ml=約1500mlが必要になります。

水分はこまめにとるように心がけましょう！

