

保護者の皆様

上郷保育園

水筒の中身について(お知らせ)

盛夏の候、皆様におかれましてはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。また、日頃より、保育園活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。

さて、今週に入り気温が急激に上がっています。保育園では熱中アラームで確認をとりながら過ごしやすい環境をとって過ごしています。水分補給も大切さを伝えながら、こまめに水分をとるように声掛けも行っていますが、それでも走り回って遊びたいのが子どもたちの気持ちです。

また、水筒の中身に関して保護者の方から問い合わせもあったため、職員間で協議しましたので下記の通りお知らせします。

記

○水筒の中身は水・麦茶の他、スポーツドリンクを入れてくることも可能とします

○理由 熱中症対策

○期間 7/22(火) ～ 10/4(土)

○その他 麦茶にはカリウムやナトリウムなどの不足しがちなミネラルが含まれているので熱中症対策になると言われています。
必ずスポーツドリンクだけが良いというものでもありません。お子さんが水分補給のために飲みやすいものを入れ、氷の入れすぎにはご注意ください。

栄養成分	麦茶100gあたりに含まれる量
水分	99.7g
炭水化物	0.3g
ナトリウム	1mg
カリウム	6mg
カルシウム	2mg
リン	1mg
亜鉛	0.1mg
エネルギー	1kcal
糖質	0.3g

浸出法：麦茶 50 g/ 湯 1500 mL、沸騰後 5 分放置

尚、りすぐみ・うさぎぐみの水分補給は麦茶で行っていきます。