



2学期が始まり、子ども達が園や学校に行くようになって、お昼ごはん作りから解放されてほっとしている保護者の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。最近は夏が長くなってきているような気がします。運動会の練習に入る園や学校もあるでしょう。子ども達の水分補給は大丈夫？今回はそんな課題に取り組んだ家庭教育学級の様子をお伝えします。

夏の水分補給について

なるとうこども園 7月19日(水)



無果汁ジュースの実験
講師は子育て支援課の
小倉さんと秋葉さん

暑い夏、冷たいジュースをぐいーっと一息で飲むとおいしいですね。でも、ちょっと待って！上手な水分のとり方を知っていますか？体重

20kgの子どもが一日に必要な水分は約2ℓ。これを炭酸飲料や果汁100%のジュースで補うと砂糖のとりすぎになります。炭酸飲料や果汁100%のジュース(500ml)にはスティックシュガー約20本が入っています！こんなに砂糖が入っているのに平気で飲めてしまうのはなぜ？それは、2種類以上の違う味(酸味と甘味)が混ざるとそれぞれの味を感じにくくなるから。冷やすとさらに感じなくなるとのこと。糖分のとりすぎは肥満やビタミンB1の不足になり、ビタミンB1が不足すると夏バテになるので要注意。水分を上手にとって元気に残暑を乗り切りたいものです。

この日は、無果汁飲料がどのように作られるかの実験も行われました。着色料にブドウ糖果糖液糖・炭酸水・クエン酸を加え(ここまではみんな同じ味)ここに香料を加えると、それぞれ市販されているレモンジュース・オレンジジュース・コーラの味がしたのです！

参加した34名の学級生は、全員よい内容だったと答えていました。この無果汁ジュースの実験はまだできますので、希望される園・学校は生涯学習課までお問い合わせください。

☆水分補給のタイミングとポイント

起床時・食事時・遊びの前後や合間・
昼寝前・帰宅時・入浴の前後

ほしがる前・汗をかく前に与える
冷たいもの・一度に大量に与えない

水分補給に適した飲み物は？

◎牛乳はタンパク質を多く含んでいるので消化のために胃腸に負担がかかります。
1日200~300ccを目安に摂取しましょう。

水やお茶など
糖分の入って
ない飲み物

- ◎大変勉強になりました。お茶・水を飲ませるようにしたいと思います。
- ◎普段何気なく飲んでいるものに、これほど多くの糖分が入っているとは思っていなかったので少しショックでした。
- ◎カイガラムシが食品や飲み物に使われているということが分かってジュースなどに対する意識が変わってよかった。
- ◎これからは麦茶で頑張りたいです。

感想から



山武市立山武西小学校教頭 小林みゆき

我が家は夫と私、大学三年生の長女、高校二年生の次女、中学一年生の長男の五人家族です。社会人の子どもはいませんので「我が家の子育て」は現在進行中です。これから何が待っているのか、それぞれ自分のやりたいことを見つけ、社会人として歩み始めるまで心配はつきません。

子ども達が小さかったころは、「振り返ると同じ顔」と言われるくらいよく似た姉妹・弟でしたが、成長とともに性格も考え方も違ってきました。社交的で話し好きな長女、おとなしく気配りのできる次女、優しく思いやりのある長男、それぞれに良さがあります。

【あわただしく過ぎていった保育所時代】

夫は百貨店勤務で帰りが遅かったため、夕方保育所に迎えに行き寝かしつけるまでは私一人です。お腹を空かせた子ども達に短時間で調理した夕食を食べさせ、入浴後布団に入るのは十時近くでした。絵本を読み、一緒に眠る時間がとても幸せでした。一方、保育所への朝の送りは夫がしてくれました。夫の休日は平日だったので、夫が休みの日は保育所の迎えを気にすることなく仕事ができました。夫の両親はすでに他界し、私の実家は長野県。祖父母の日常的な応援が望めない私たちは、お互いに家事や育児を分担し、やりくりしながら子どもを育ててきました。

【小学校への入学を控えて】

長女の卒園が近づいた頃、私には一つの心配事がありました。それは小学校入学後、下校した長女が家で一人になってしまうことです。当時はまだ学童クラブがありませんでした。困っている私に園長先生が声をかけてくださいました。「いいわよ。学校が終わったら保育園に帰って、妹や弟の面倒を見てちょうだい。」それができる事ではないと分かっていますが、励ましてくださる方がいるだけで嬉しく、涙が止ま

りませんでした。「私は一人ではない。子どもをかわいがって応援してくださいる方がいる。」そう実感し、頑張る力が湧いてきました。

【次女がめがねを作った日】

就学時健康診断で次女の視力が悪いことに気づき、小学校二年生の夏に初めてのめがねを作りました。めがねをかけた瞬間、次女は興奮し「わー、すごい！見える、見える！」と部屋中のものを指さしながら叫んでいました。見える喜びを全身で表現する次女を見て、これまで気づかずにいたことを申し訳なく思いました。おとなしく、相手に遠慮し、自分の本当の思いを心にしまいがちな次女です。もつと子どもの心に寄り添ってあげなくてはいけないと気づかされました。

【東日本大震災の日】

夫の勤務地は千葉市でしたのですぐに帰宅することはできず、私も夕方までは児童生徒の対応をしていました。やっと帰宅のめどがついたもの子ども達の間が心配で仕方がありません。年長の息子は保育所で待っているにしても、中学生の長女と小学生の次女はどこにいるのか、怖がっていないか。心配しながら家に着くと、長女が飛び出してきて「〇〇（次女）もここにいる。ガラスのコップが一つ割れたから片付けておいたよ。懐中電灯とラジオは用意した。」と言ったのです。余震の中、自分も怖かっただろうに、妹を励ましながらそこまで冷静に対応できた長女に驚き、娘の成長を感じた日でした。

【それぞれの道へ】

子ども達が元気でここまでやってこられたのも、保育所や学校の先生方、悩みを聞いてくれた同僚、そして、遠く長野から励まし続けてくれた両親のおかげです。長女は食に興味を持ち管理栄養士という夢の実現を目指して学んでいます。次女や長男も、これから様々な経験をし、自分の進むべき道を見つけてほしいと願っています。