

夏休みもあっという間にもう終わりそう…。  
 コロナ禍でさまざまな制限がある夏休みとなりましたが、  
 楽しい思い出は作れたでしょうか？  
 まだまだ暑い日は続くので、熱中症には気を付けましょう！



園庭でスイカ割りをして、  
 おやつにスイカを  
 食べました(\*^o^\*)  
 スイカ甘くて  
 美味しかったね!!  
 6玉のスイカを  
 みんなでペロリと  
 食べちゃいました。



みんなで水鉄砲!  
 川遊びにも行きました(๑)



川は冷たくて気持ちよかった!  
 スタッフも子どもも大はしゃぎ☆



## ～管理栄養士みちよぱから～

★脱水症になると味覚が変わる？

経口補水液で分かる「かくれ脱水」の見分け方

経口補水液を飲んで「無味」あるいは「甘い」と感じたら、あなたは「**かくれ脱水**」の**可能性**があるようです!

経口補水液の塩分濃度はお吸い物の約3分の1程度で、通常なら「少ししょっぱい」と感じます。

脱水状態になると体液の塩分濃度が変化するため、味覚も変わると考えられています。

### ◆脱水状態に最適な経口補水液の作り方

〈材料〉

- ・水…500ml ・砂糖…20g (大さじ2)
- ・塩…1.5g (ひとつまみ)

コップ一杯を30分ほどかけてゆっくりと作ったその日の内に飲みましょう。

8月のお誕生日の子どもたちは  
来月号で紹介いたします。

