

きゅうしょくだより

2018.07.01.

水分補給をしよう！

暑い日が続き、のどが渇くことが多くなる季節になりました。保育園の給食室では、子どもたちの水分補給用のお茶を沸かすことから1日が始まります。

子どもたちは大人よりも多くの水分を必要とします。小さい子どもの方が体重に占める水分の量が多いです。この水分は体の中での様々な働きを保つために大切な働きをします。なので水分が足りなくなると具合が悪くなってしまいます。外出の前後や昼寝の前後、入浴の前後には水分を取る習慣をつけましょう。大切なのは『こまめに少しづつ』です。そして、水分補給はお茶かお水でしましょう。最近スーパーやコンビニで見かける透明で味のついたお水は、お水ではありません。砂糖が入っているものは食欲不振にもつながるので気をつけましょう。保育園では汗で失われるミネラルと一緒に補給できる麦茶を使っています。おすすめです。使ってみてくださいね。

食事からも水分をとろう！

水分は汁物の他に、ご飯やおかずにも含まれています。朝・昼・夜と3回の食事をとることは栄養補給と同時に水分補給にもなります。汗をかく時期には味噌汁やスープなどの汁物が水分だけではなくミネラルの補給になります。

熱中症にならないために・・・

熱中症は、体が脱水の状態になり[気分が悪い][頭痛がする]などの症状がでます。のどの渇きを感じた時にだけ飲むのでは足りません。特に乳児は自分から「のどが渇いた！」とは言わないですよね。大人が気をつけてこまめに水分がとれるようにしましょう。

水分補給の目安

年齢や季節で差はありますが、1度に飲む目安としては、乳児 50～100ml 幼児 100～150ml くらいがベストです。一気に冷たいものを飲むのではなく、常温に近いものを少しずつ飲みましょう。冷たい水分の一気飲みは、食欲不振につながります。



おすすめレシピ

レシピは4人分です

《味噌汁》

かぼちゃ 南瓜	200g
なが 長ねぎ	60g
だし 出汁	600cc
みそ 味噌	30g

- 鍋に出汁を入れ沸騰しないように弱火で火にかける
- 南瓜と長ねぎを食べやすい大きさに切る
- 鍋に切った野菜をいれやわらかくなるまで煮込む
- 南瓜に火が通ったら味噌を入れて完成

《モロヘイヤのお浸し》

モロヘイヤ	100g
ほうれん草	80g
しょう油	8g
かつお節	4g

モロヘイヤの葉の部分は乳児さんでも簡単に取ることが出来ます。
家庭でのお手伝いとしてやってみてくださいね♡

- モロヘイヤ・ほうれん草は茎を切る
 - 鍋にお湯を沸かしてそれぞれ茹でる
 - 茹でたらザルに出して水で冷やす
 - 食べやすい大きさに切る
 - しょう油とかつお節で和えたら完成
- モロヘイヤは細かく切ったほうが粘りがでます
野菜の水気はよく切ったほうが美味しいです◎

市販の飲み物に入っている糖分ってどのくらい？

こか・こーら (500ml)	角砂糖 16個
みつやさいだー (500ml)	角砂糖 14個
カルピスウォーター (500ml)	角砂糖 18個
いろはす 白桃味 (555ml)	角砂糖 7個
缶コーヒー (190ml)	角砂糖 4個

たくさんの砂糖が入っています。
量を決めて、コップで飲みましょう！

今が旬の食材！



