



水分補給を忘れずに



夏



野菜!



これからの季節、暑くなってくるとたくさん汗をかくようになります。汗は、皮膚の表面から蒸発するときに熱をうばい、体温の上昇を抑えます。しっかり遊んで、汗をかいたら水分補給を忘れずに。



汗には水分以外に、塩分などのミネラル類も含まれ、特にたくさんの汗をかいたときは、ミネラル類の補給も必要になります。

こどもは大人に比べ体内の水分量が多く、汗をかきやすいのでこまめに水分補給をしてあげましょう。



★上手な水分補給★



子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排泄されるので、水分補給は欠かせません。子どもに与える水分は、麦茶や白湯などの糖分のないもの、食事ごとの汁物料理などにしましょう。糖分の多い清涼飲料やスポーツドリンクなどのとりすぎは、食欲を失わせたり虫歯の原因にもなります。

① お茶、麦茶を飲む



×甘い飲みものには注意

② 毎回の食事に汁ものを添えて



③ おやつにも必ず水分を添えて



いろいろなものをバランスよく食べましょう



食べ物からも水分はとれます。汗と一緒に失われたミネラル類やビタミンを補給しましょう。

～メニュー紹介 マーボ茄子～

材料(保育所4人分程度)

茄子 2~3本、豚ひき肉 80g、玉ねぎ 1/2個、にんじん 1/4本、葉ねぎ 2本、
*ブイヨン 1個(鶏ガラスープやコンソメ、昆布だしなどでも)、塩 少々、砂糖 小さじ1/2、
水 1~1.5カップ、信州味噌 大さじ1、サラダ油 小さじ2、片栗粉 大さじ1弱

1. 茄子は乱切りにし、水にさらしておく。
2. 玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、葉ねぎは小口切りにしておく。
3. 豚ひき肉を炒め、水を切った茄子、玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
4. ブイヨンと水を加え、あわせた調味料を加えて煮る。
5. 仕上げに葉ねぎをちらし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

☆材料・作り方は保育所のものです。お好み(大人は)で、しょうがやんにんにく、ごま油・豆板醤などでアレンジしてみてください。

