



水分補給を忘れずに



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。

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、遊ぶ前後などこまめに水分補給をしてあげましょう。



★上手な水分補給★

1. 水分補給のタイミング。

エアコンのきいた室内でも水分は失われていきます。

「のどが渴いた」という要求が無くても、こまめに飲ませてあげましょう。

…外出の前後、汗をかいたとき、お昼寝の後、食事のとき お風呂の前後など

2. 量は少量で。

一度にたくさんではなく、少量を回数多く飲ませてあげましょう。

食事前にたくさんの水分をとると、消化が悪くなってしまいます。



3. 甘い飲み物は避けましょう。

水分の補給はお茶やお水にしましょう。

*糖分の多いジュースやスポーツドリンクは、水分補給には向きません。

4. 食事の時は水分たっぷりのおかずや汁物を。

食べ物からも水分はとれます。いろいろなものをバランスよく食べて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。



5. 外出するときは水筒をもって。

～メニュー紹介 とうがんのスープ～

材料（保育所4人分程度）

とうがん 200g、鶏肉 40g、片栗粉 小さじ1、オクラ 1本、

*ブイヨン、しょうゆ 小さじ1弱、塩 少々

*ブイヨン…鶏ガラスープやコンソメ、昆布だしなどでも。

- 1、とうがんは厚めに皮をむき、3cm角くらいに切って下茹でしておく。
- 2、鶏肉は一口大に切り、片栗粉をうすくまぶして、湯通ししておく。
- 3、ブイヨンスープまたはだし汁で材料を煮、塩・しょうゆで味付けする。
- 4、小口切りにしたオクラをちらしてひと煮立ちさせる。

☆材料・作り方は保育所のものです。お好み（大人は）で、しょうがやごま油、鶏肉の代わりにエビなどでアレンジしてみてください。

