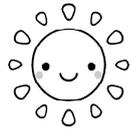


水分補給を忘れずに



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。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。



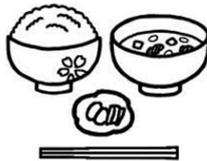
★上手な水分補給★

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。

お茶、麦茶を飲む



毎回の食事に
汁ものを添えて



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。