

《 夏場の水分補給について 》

夏本番です。新陳代謝が活発な子どもたちは、とても汗をかきます。幼児の体の水分量は、大人の約60%に対し70～80%といわれ、大人より多くの水分を必要とします。特に夏は、体内にこもった熱を逃がして体温を調節するために、こまめな水分補給が大切です。

～水分補給のポイント～

☆のどが渇く前に飲む

「のどが渇いた」と感じた時は、既に水分不足です。
一日を通して定期的に水分補給をしましょう。



☆少しずつ、こまめに飲む

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。食欲もなくなり、食事に影響が出ることもあります。

☆保管場所に注意

高温の場所に長時間飲み物を置いたり、飲み残したペットボトルを放置したりしておくと、細菌が繁殖して食中毒の原因になります。

☆飲み物の種類に気をつける

ジュースや炭酸飲料には、多くの糖分が含まれています。糖分のとり過ぎは血糖値を上げ、食欲を低下させてしまうため、水分補給には適していません。
普段の水分補給は、水や麦茶など糖分を含まない飲み物を基本とし、たくさん汗をかいた時はイオン飲料にするなど、上手に使い分けましょう。

☆食べ物からも水分補給

飲み物だけが水分補給ではありません。例えばご飯や汁物にもたくさん水分があります。
また、夏が旬の野菜や果物には、水分だけではなく、ミネラルも多く含まれているので、上手に利用しましょう。



気をつけよう！

脱水のサイン

脱水症状が起こると、まず、体がほてって唇が乾いてきます。
そのまま放置すると、ぐったりする、おしっこの量・回数が減る、舌が乾く、皮膚が乾燥する、呼吸が苦しそうになる…などの様子が見られるようになります。
さらに進むと、反応が鈍くなり、尿が全くでなくなる他、けいれんを起こしたり意識を失ったりすることもあります。

脱水症状を放置すると命にかかわる危険性が生じます！
体に異常を感じても、特に乳幼児は自分で対処することができません。
大人が早めに不調のサインに気づいてあげましょう。

カサカサ唇は
要注意！





親子でクッキング♪献立紹介 ～ オレンジ寒天 ～



<材料 大人4人分>

にんじん	80 g
寒天	1.5 g
水	160 g
砂糖	28 g
オレンジジュース	120 g

<作り方>

①人参が柔らかくなったか確認する、
③鍋に水と寒天を入れて混ぜる、鍋に
オレンジジュースを加えてよく混ぜる、
④固まったら切り分ける作業をお子様
にお手伝いしてもらいましょう。

- ①人参はいちょうの薄切りにし、軟らかく茹でる。
- ②①をフードプロセッサーにかけてペースト状にする。
- ③鍋に水と寒天を入れて火にかけてしっかり沸騰させ、溶けたら砂糖と②を入れて、混ぜながら煮る。砂糖が溶けたら火を止め、オレンジジュースを加えてよく混ぜる。
- ④バットに流して冷やし、固まったら切り分ける。

★1人当たり栄養価★

エネルギー	48kcal	たんぱく質	0.4g
脂質	0.0g	食塩相当量	0.0g



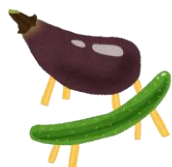
年中行事と行事食を知ろう ～夏～

【お盆】

お盆の行事食は地域によって様々ですが、「精進料理」が一般的です。動物性の食材や香りの強い食材を使わないことが特徴です。

「そうめん」もお盆の行事食の一つです。ご先祖様があの世に帰る時に乗る精霊牛(しょうりょううし)の手綱にしたり、荷縄として使ったりする為にお供えします。また、ご先祖様と家を繋ぐ糸に見立てて、再会の喜びと家族の幸せが長く続くようにという願いも込められているそうです。

精霊馬(しょうりょううま)は胡瓜に、精霊牛は茄子に割りばしを刺して飾るお供えものです。精霊馬は「足の速い馬に乗って一刻も早く帰ってきて欲しい」、精霊牛は「牛の背中に乗って景色を楽しみながらゆっくりと帰って欲しい」という意味があります。



【土用の丑の日】

丑の日に「う」のつく食べ物を食べる風習があり、ウナギや梅干し、うどん、瓜科の野菜(胡瓜、ゴーヤ、冬瓜、スイカなど)を食べて夏の疲労回復や無病息災を願う日でもあります。

「う」のつく食べ物で、夏バテ解消に良いウナギを食べようというアイデアを考えたのは平賀源内で、店先に「本日、土用の丑の日」と貼り紙を出して宣伝したところ、大繁盛となり一気に全国的に有名になったと言われています。

ウナギと梅干しの食べ合わせは良くないと言われていましたが、梅干は胃酸を分泌させ、うなぎの油分の消化を助けるので好ましい組み合わせといえます。

