



## 8月 食育だより

### 多くの水分が必要な幼児

体重に占める水分(液体)の割合は、成人は約6割で幼児は約8割といわれています。また、幼児は脱水になりやすく、蒸し暑い環境下では脱水症を伴った熱中症にもなりやすいといわれています。



その理由には、①体重当たりの皮膚や呼吸から失われる水分が多い、②成長過程で水分を大量消費する、③水分摂取を自らの意思でできない、④汗をかく機能や腎臓の機能が未熟であることなどあげられます。

適切な水分補給は、熱中症を予防するだけでなく、成長や発育、そして生きるうえでもとても重要です。

- \*冷やしジャージャー麺\* 以上児 約1人分
- ・中華麺 40g ・しょうが ・濃口 1.5g ・赤味噌 3g みりん 1g
  - ・きゅうり 15g ・にんじん 12g ・卵 25g
1. 野菜は太めのせん切り、卵はゆで卵にする。
  2. 豚ひき肉をしょうがで炒め、濃口と赤味噌、みりんを入れる。
  3. 麺を盛り、野菜とゆで卵をのせて2をかける。

暑い日が続き、体に疲れがたまりやすい季節です。栄養と休息をしっかりとして、元気に過ごしていきましょう。水分補給もこまめにしましょう。夏野菜のオクラやとうもろこしなど献立に上手に取り入れて、暑い季節の食卓を彩りましょう。



### 暑い時期はビタミン B1 で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミン B1。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミン B1 がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。



### スポーツドリンクや経口補水液を水がわりに飲まないで!

スポーツドリンクは、運動をしてたくさん汗をかいた時の水分補給に適しています。運動後のエネルギー補給のために比較的、糖濃度が高いものが多く売られています。一方、経口補水液は、脱水症や熱中症を伴う熱中症の水分補給にも適しています。スポーツドリンクよりも糖濃度は低いのですが、塩分(電解質)濃度は高くなります。スポーツドリンクや経口補水液を日常生活で水がわりに飲むと、糖分や塩分のとりすぎになります。

### 食事を抜くと水分不足に

食べ物には多くの水分が含まれているため、わたしたちは意識していなくても食事から水分補給をしています。一食抜いてしまうとエネルギーや栄養素が不足するだけでなく多くの水分が不足してしまうこととなります。夏は、汗をたくさんかくので水分補給のためにも、食事をしっかりととりましょう。

- \*ココアラスク\* 以上児 約4名分
- ・食パン(6枚切り) 2枚 ・ココア 8g ・三温糖 8g ・バター 16g
1. 溶かしたバターにココアと三温糖を加えて混ぜ合わせる。
  2. 食パンに1を塗る。
  3. 170℃のオーブンで7分程、焼く。

