



緑の家保育園
給食室
7月号

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ちよく過ごせますよ。



.....☀️ 気をつけたい子どもの水分補給について ☀️.....

気温も急に上昇しやすいこの時期に、気をつけておきたい子どもの水分補給についてご紹介します。

～必要な分量は？～

必要な分量はそれぞれの年代ごとに異なります。気温や体調などに影響を受けますが、目安の量はこちらです。(食事からの分量も含みます)

乳児：150ml/kg/日 幼児：100ml/kg/日 学童：80ml/kg/日 成人：50ml/kg/日

～脱水の症状～

のどの渇きを感じた時点で、すでに脱水が起こっているといわれています。そのときにはすでに体内の2%程度も水分が足りない状況。そうなってしまってから水分補給では、実は遅いのです。こんな症状があるときは、速やかに水分補給を行う必要があります。

- ・おしっこの量や回数が少ない
- ・尿の色が濃い
- ・唇や皮膚が乾いている
- ・目がくぼんでいる
- ・機嫌が悪い

幼い子どもや高齢者は、のどの渇きを感じにくかったり、感じてもらうべく伝えられないこともあります。周囲の方が注意して見守ることが大切です。

～どんなものを与えたらよい？～

お茶や白湯がお勧めです。食欲がないときや発熱などで食事がとれないときは、小さい子には赤ちゃん用のイオン飲料などを与えます。難しいときは、イオン飲料を倍程度に薄めて与えましょう。

運動中や運動後など、一時的に大量に汗をかいた場合には、電解質と糖分が含まれたスポーツドリンクがお勧めです。ジュースは糖分が多いため大量に飲むと食事に影響することがありますので、むやみに与えることは控えます。

～どのタイミングで？～

汗をかいてから、のどが渇いてからではなく、のどが渇く前から十分な水分補給をすることが脱水を防ぐポイントです。水分補給のタイミングはこちらです。

- ！起床時
- ！運動の前と後
- ！食事やおやつの時
- ！お風呂に入る前と後
- ！寝る前

こまめに飲むことがポイントです。屋外だけでなく、体育館などの屋内での運動は湿度が上がりやすく体温が上昇しやすいという特徴があります。そのときの環境に合わせて分量を調節することが大切です。

適切な水分補給は、これから気温が上がる夏場に向けて、熱中症予防対策にもなります。

疲れも出やすいこの時期に、体調管理を万全に季節の変化を乗り切りましょう！

<<今月の献立から>>

【カルシウムお好み焼き】 4人分

～材料～

・小麦粉	100g	A ケチャップ、三温糖
・キャベツ	250g	ウスターソース
・チーズ	40g	各 10g
・豚肉	50g	
・しらす干し	40g	B かつお節、青のり
・牛乳	適量	ごま
		適量

～作り方～

1. キャベツは千切り、チーズは5ミリの角切り、豚肉は1センチ幅のこま切れにする。
2. ポウルに1としらす、小麦粉を入れさっくり混ぜる。
3. 牛乳を加えて適当なかたさにする。
4. フライパンにサラダ油(分量外)をなじませ好みの大きさに焼く。
5. Aを塗り、Bをふりかけたらできあがり！

🔗カルシウムたっぷりのお好み焼きです🔗