



じめじめとした日が続き、梅雨明けが待ち遠しいですね。これからの季節は、暑い日が続き、じっとしていても汗が出てきます。汗は目に見えなくても常に皮膚から蒸発しています。気がつかないうちに体が脱水状態になっている事があるので注意したいですね。

夏の水分補給について

お子さんも水遊びなどでたくさん身体を動かし、汗をかく季節です。1日普通に生活しているだけで2.5ℓの水が体から出ていきます。食事や体内で作られる水分は1.3ℓ。意識して水分をとらないと1.2ℓも足りないことになります。保育園でもこまめに水分補給をしていきますので、ご家庭でもこまめな水分補給を心がけましょう。

いつもの水分補給は湯ざましやお茶にし、運動をして汗をかいたときはのどが渇く前に水分補給をしましょう。スポーツドリンクは砂糖が多く含まれているため、汗をかいた際には経口補水液や手作り経口補水液がおすすめです。

手作り経口補水液

湯ざまし500mlに対して、砂糖20g、食塩1.5gを混ぜれば出来上がりです。



湯ざまし… 水道水を一度沸騰させて冷ましたものを湯ざまし(白湯)といいます。水道水には、塩素やカルキが含まれていますので、これらを抜くために5分程度煮立たせましょう。

◎のどが渇く前に飲む

のどが渇いたと感じるときはすでに体の水分は不足しています。

◎少しずつこまめに飲む

一度にたくさん摂ると胃腸に負担がかかってしまいます。一度に飲む量はコップ一杯程度が適しているといわれています。

◎ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意

ジュースやスポーツドリンクは糖分がたくさん含まれていて、虫歯や肥満の原因にもなります。

◎ペットボトルに注意

飲み残した飲み物やペットボトルをいつまでも放置していると雑菌が繁殖し食中毒の原因になります。コップに移して飲むなどしましょう。

今月のレシピ

ビーンズサラダ



<材料>子ども 2人
大人 2人分

大豆(水煮) 50g
トマト 150g
きゅうり 150g

・ドレッシング
ごま油 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
酢 大さじ1
砂糖 少々

<作り方>

①トマトときゅうりは、さっと湯通してコロコロ状に切る。
②大豆の水煮と①を合わせてドレッシングで和える。

*ドレッシングの割合

ごま油：しょうゆ：酢
2 : 2 : 1

(砂糖は子どもに食べやすいように入れています)

*保育園では一晩水につけて戻した大豆を圧力鍋で煮て使用しています。

*衛生上の理由で必ず野菜には火を通しますが、生野菜が食べられるお子さんは、トマト、きゅうりは生のままでも大丈夫です。