



# 給食室だよ!



令和4年度 中山保育園



## 夏の水分補給

夏を乗り切るために、上手に水分補給をして、脱水や熱中症、水分の取り過ぎによる体調不良や夏バテを防ぎましょう。



### 水分の取り方の注意点

乳幼児期では身体の機能が未発達なので、適切な水分量をとるようにしましょう。特に夏は、汗をかきやすいので、水分補給に気を付けましょう。

#### ◇水分補給のタイミングは？

- こまめにとりましょう。

一度にたくさんの量は体の負担も大きく、下痢など体調不良、活動の低下につながります。

- 外遊びや散歩、入浴など汗をかく活動の前にもとりましょう。

汗をかいた後の水分補給は大切ですが、活動前の水分補給も重要です。体内の水分が充分でないと、汗が出にくくなり、体温調整ができず、体調不良の原因にもなります。

#### ◇どんな食品や飲み物がよいか？

- 水分が多い夏野菜や果物が良いでしょう。

水分はごはんやおかずからもとることができます。特に、きゅうりやなす、トマトなどの夏野菜は水分が多く、ビタミンやミネラルも同時にとれるので、栄養面でもおすすめです。また、おやつとしての果物も水分が多いので、水分補給ができます。

- 水や麦茶などを中心にして、冷やし過ぎに気を付けましょう。

水や麦茶などがよいでしょう。また、清涼飲料水の中には、糖分が多く含まれているものがあり、むし歯や肥満の原因になりやすいので、がぶ飲みしないようコップに入れ、量を決めるなど工夫し、取り過ぎに注意しましょう。



### 保育園メニューを家庭でも!

#### ♪洋風卵とじ♪

ズッキーニが入った卵とじです。ケチャップ味なので、苦手な野菜も食べやすいです。

#### 【材 料】 幼児4人分

鶏肉 80g、玉ねぎ 200g、人参 110g、ズッキーニ 44g、エリンギ 20g、卵 2個、ケチャップ 大さじ2と2/3、スープの素 小さじ2弱、塩・こしょう 適量、水 適量

#### 【作り方】

- ① 鶏肉は一口大、玉ねぎはくし形、人参・ズッキーニはいちょう切り、エリンギは小さく切っておく。
- ② 鍋を熱し、油をあたため①を炒め、水・スープの素を加える。
- ③ ②に溶き卵を加え、ケチャップを加え、塩・こしょうで味を調える。