



元気に夏を迎えましょう



7月に入ると暑さが日ごとに増してきます。暑さに慣れていないこの時季は、食欲も落ち気味ですが、規則正しい生活、こまめな水分補給で、熱中症を防いで元気に毎日を過ごしましょう。

熱中症と水分補給

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。とくに乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。

【水分補給の目安】

- ・汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- ・1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。
- ・麦茶や水が基本です。



【しっかり水分補給したいタイミング】

起床後

- ・起床後、水分をとりましょう。
- ・朝ご飯を食べて栄養だけでなく水分や塩分もとりましょう。

遊びの前、途中、後

- ・熱中症対策は、屋外だけでなく、屋内でも十分に注意しましょう。
- ・暑さやのどの渇きを自分で伝えることができない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめにして、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。

入浴の前後

- ・入浴前後は、たっぷりと水分補給をしましょう。

(公財)児童育成協会発行「こどもの栄養」2024年度7月号食育だよりから引用)

食事でも水分補給はできます！

みそ汁やスープのような汁物以外の料理にも水分は多く含まれており、1日の水分摂取量中食事から摂取できる水分量は約1,000mlにもなると言われています。1食抜くだけでも食事ととるべき水分の3分の1が不足し、ミネラル類も補えなくなるため、日々の食事をしっかり食べることが大切です。



食育クイズ



料理に使う調味料の「さ・し・す・せ・そ」の「そ」は何でしょう？

①

しょうゆ

②

みそ

③

ソース



② みそ

「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「せ」はしょうゆ(せうゆ)です。調味料選びは料理の味の決め手にもなります。