

# パクパクだより

2011年

7月

いよいよ夏本番となりました。水遊びや虫取り、昆虫探しと、この時期ならではの遊びに子どもたちは夢中になることでしょう。目をキラキラと輝かせながら遊ぶ姿から、子どもたちの元気なパワーが伝わってきます。

子どもは新陳代謝が活発で、多くの汗をかいています。こまめに着替えをしたり、適度に水分補給を行いましょう。元気に楽しく過ごせるように体調管理にも気を配ってあげてください。



## 水分補給について

みなさんは、のどが渴いた時に何を飲みますか？

のどごしの良い炭酸飲料や甘みのあるジュースなどを選んでいることがあると思います。しかし、いま一度水分補給について考えてください。

子どもは活動量が多く、よく汗をかきます。しかし、のどが渴いたことを上手に伝えることができません。また、水分が不足していることも自分ではわからないことがあるため、まわりの大人が水分補給に気をつけてあげる必要があります。今回は、夏を乗り切るための水分補給について紹介します。上手に水分を摂って、夏を過ごしましょう。

人の体の60~70%は水分です。小さな子どもほど体内に占める水分の割合が多く、適切な水分補給が必要になります。

## 水分補給は、お茶や水で！

甘みのある飲み物には、多くの糖分が含まれているので、それらを飲み物代わりにすると糖分の取りすぎになります。また、糖分のとりすぎは、体内の代謝がうまくいかず疲れがたまりやすくなります。普段の飲み物は麦茶や水などの糖分を含まない飲み物をとるようにしましょう。

## こまめに 早めに補給を！

子どもは新陳代謝も活発で、よく汗をかきます。「のどが渴いた〜。」と感じたときには水分は不足しているそうです。こまめに水分補給することで、日射病などの熱中症の予防にもなります。体を使ってよく運動をしたり、炎天下の中にいる場合は、少量ずつでもとるようにしましょう。

のどの渴きは、大量の水分をとってもすぐに解消されません。逆にとりすぎてしまうと、体がだるくなることもあります。大切なのはこまめにとることです。

### 材料（4人分）と作り方

牛肉（豚肉でもよい）	160g
にんにく	2g
しょうが	4g
酒	4g
さとう	4g
ごま油	2g
レモン果汁	4g
しょうゆ	16g
みりん	8g
玉ねぎ	80g
さやえんどう	20g

1. 牛肉は短冊切りにし、みじん切りののんにくとしょうが、酒をまぶしておく。
2. 油で牛肉を炒め、スライスした玉ねぎを加えて炒め合わせる。
3. さとう、ごま油、レモン果汁、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせておき、炒めた中に加えて味付けする。
4. 塩ゆでして斜め千切りにしたさやえんどうを加え、炊いたご飯に混ぜる。えんどうは混ぜずにご飯の上に散らしてもきれいです。

※暑い夏は食欲も落ちやすいですが、しっかり食事を摂り、夏を乗り切りましょう！

## 親子で作ろう！

## 今月メニュー

