



パクパクだより

8月

8月に入り夏本番を迎えました！8月7日は立秋です。暦の上ではもうすぐ秋が始まりますが、連日の猛暑で秋にはまだまだ遠いですね。暑い夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの取れた食事が大切です。よく遊び・よく食べ・よく眠り、体力を落とさないようにしましょう。また、この時期はこまめに水分をとって脱水症状を起こさないことも大切です。

脱水症状とは？

脱水とは、体の水分が不足した状態のことです。おしっこの量が少ない、泣いても涙が出ない、唇が乾燥している、微熱や頭痛、吐き気があるなどの症状がある場合は、脱水の可能性がります。

上手にとろう！夏の水分補給

どうして水分補給が大切なの？

子どもの体の約70%は水分です。この水分には、「栄養と酸素を運ぶ」、「老廃物を運び出す」、「体温調整をする」という働きがあり、汗やおしっこの他に、呼吸や目に見えない蒸発でも失われていきます。小さな子どもは、のどの渇きを上手に伝えられないこともあり、気が付いたら脱水症状が進んでいる場合もあるため、喉が渇く前にこまめに水分を摂るようにしましょう。

どんなものを飲めばいいの？

普段の水分補給は、水や麦茶など、カフェインを含まないものにしましょう。食事の汁もの（みそ汁やスープなど）は水分と一緒に栄養も摂れます。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取することができますが、飲みすぎるとエネルギーの摂りすぎにつながります。おなかがふくれて食事に影響が出てしまうこともあるため、1日1～2杯程度にしましょう。

どのタイミングで飲めばいいの？

夏は一日を通して、のどが渇く前にこまめに水分補給を行うことが大切です。特に次のタイミングには、しっかり飲ませるようにしましょう。

- ・起きた後、寝る前
- ・外から帰った時
- ・運動中や運動前後
- ・お風呂に入る前後
- ・おやつの時間
- ・食事の時間



甘い飲み物に要注意！

清涼飲料やスポーツドリンクなどの飲みすぎは、糖分の摂りすぎとなり、虫歯や将来の生活習慣病に繋がる可能性があります。糖分が多い飲み物は、コップに注いで少量を飲むようにして、水代わりに飲むことはやめましょう。100%のジュースや乳酸菌飲料も糖分が多いため要注意です。



必要な水分量

乳児：体重1kgあたり 150ml/日
 幼児：体重1kgあたり 100ml/日
 ※食事から摂る水分も含まれます

一度にたくさん飲むと体に負担がかかります。50～150ml程度を目安に、こまめに飲みましょう。

トマトやきゅうり、すいかなどの夏が旬の野菜や果物からも、水分補給ができます。食事やおやつに上手に取り入れると、無理なく水分が摂れます。



献立紹介

インディアンライス



【4人分の材料と切り方】

豚ひき肉	60g
たまねぎ（みじん切り）	160g
にんじん（みじん切り）	40g
冷凍グリーンピース（下ゆでする）	12g
炊いたごはん	450g
油	4g
トマトケチャップ	8g
ウスターソース	8g
カレー粉	0.8g
コンソメ顆粒	0.8g
塩	少々

【作り方】

1. 油を熱し、豚挽き肉、玉ねぎ、人参を炒める
2. 1にカレー粉を振り入れ、残りの調味料で調味する
3. グリーンピースを加える
4. 炊きあがったごはん混ぜる

暑い時期にぴったりの、カレー味の混ぜごはんです。コーンを加えたり、ひき肉の代わりにベーコンやウィンナーを入れてもおいしいです。