



本格的な夏に近づくこの時期は、暑かったり雨の日が続いたり体調を崩しやすくなります。たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要です。元気に楽しい夏を乗り切るためには、こまめな水分補給と規則正しい食生活、十分な睡眠を心掛けましょう！

## ネバネバパワーで夏バテ予防

元気な子どもも夏はバテ気味になり、食欲が落ちることがあります。そんな時はネバネバ食材がおすすめ。オクラやヤマイモ、昆布などの海藻類、納豆などのネバネバ食材は食べやすく、消化を助け、お腹の調子を整える働きもあります。子どもが食べられるように調理して、ネバネバ食材をとりましょ



### 《今月のためして料理：納豆和え》

<p>★おくらの納豆和え★          &lt;材料 4人分&gt;          おくら・・・50g          人参・・・15g          納豆・・・40g          しょうゆ・・・10g</p>	<p>★ほうれん草の納豆和え★          &lt;材料 4人分&gt;          ほうれん草・・・50g          人参・・・15g          納豆・・・40g          しょうゆ・・・10g</p>
<p>&lt;作り方&gt;          ①おくらは表面を塩でこすり、塩がついたまま1分くらい茹でる。水で冷まし、約2mmの小口切りにする。          ②人参は千切りにし、茹でて水で冷ましておく。          ③①と②を納豆としょうゆを和えて出来上がりです。(納豆のたれを使用しても可)</p>	<p>&lt;作り方&gt;          ①ほうれん草は茹でて水で冷まし、食べやすい大きさに切っておく。          ②人参は千切りにし、茹でて水で冷ましておく。          ③①と②を納豆としょうゆを和えて出来上がりです。(納豆のたれを使用しても可)          ※小松菜やチンゲン菜でも美味しく出来ます。</p>



## 水分補給をしっかりとしよう！



暑い夏は汗として水分がどんどん失われていきます。特に乳幼児は脱水症状になりやすく水分補給が大切です。しかし、ただ水分をとればよいというわけではありません。間違った水分補給はかえって夏バテになる可能性もあるので、水分のとり方にも気をつけましょう！

### ①食事から

今が旬の夏野菜には、水分が多く含まれているものがたくさんあるので、夏野菜を積極的に食べましょう。また、汁物も水分とミネラルを同時に摂れるのでおすすめです。



### ②飲み物の種類

水分補給には水か麦茶がおすすめです。さわやかな炭酸飲料や冷たいジュースは、ごくごく飲んでしまいがちですが、これらには多くの糖分が含まれているものもあるので飲みすぎには注意が必要です。飲み物の中でも麦茶は大麦から抽出されているため、カフェインを含まず、子どもの水分補給に適しているといわれています。

### 甘い飲み物の飲みすぎには注意！

甘いものをとりすぎると、胃腸の機能を低下させ食欲がなくなり栄養不足になってしまいます。疲れやすくなったりイライラしたり、虫歯や肥満の原因にもなります。



### ③水分補給のタイミング

子どもは遊びなどに夢中になると、水分を取り忘れてしまいます。「朝起きた時」「遊びの前後や途中」「入浴前後」など水分を取り忘れないようにこまめに声をかけてあげましょう。



### ④水分補給の1回の量

のどが渴いていると一気にゴクゴク飲みたくなりますが、子どもは胃袋が小さいので、胃液が薄まり消化能力が落ちてしまうことがあります。温度は常温に近いものにしましょう。

#### ○水分補給の1回の目安

\* 1・2歳児・・・50ml～100ml

\* 3歳以上・・・100ml～150ml

1日に必要な水分量は乳児 1200～1500ml、幼児 1700～2000ml が目安です。

のどの渴きは、すでに脱水が始まっている状態です。そう感じる前に水分をこまめにとることが大切です。のどが渴いた時は我慢せず、すぐに水分をとりましょう！