



令和2年7月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

今年も蒸し暑い夏がやってきます。年々、暑さが厳しく、体にこたえます。水分補給をしっかりとって、熱中症を予防しましょう。

飲料の種類を知って、熱中症を予防しましょう

水分補給のタイミングは？

「のどが渇いたな」と思っている時には、体は既に脱水症状に陥っています。のどの渇きを感じる前に水分補給を行うことが大切です。子どもたちが水分補給のタイミングを逃がさないように起床時や就寝時、運動前後、入浴前後など。小まめに少しずつ飲むようにおとなが声をかけてあげましょう

飲料の種類を知っておこう

のどの渇きを潤す場合は、口に含む程度なので、水に限らず、お茶でもよいのですが、熱中症予防のための水分補給となると飲料の性質をしり、適切におこなうことが大切です。

●水

熱中症を予防するのに朝や寝る前、入浴後などに飲みます。電解質が含まれていないので、運動時の水分補給には適していません。

●お茶

麦茶が最適です。カフェインやタンニンが含まれず、赤ちゃんにも安心して飲ませられます。麦茶独特の香り（アルキルピラジンという成分）は、血液の流れをよくする作用もあり、夏バテ解消や疲労回復効果もあります。緑茶、紅茶などは、利尿作用のあるカフェインを含むので、脱水予防には不適です。



●ミネラルウォーター

カルシウムとマグネシウムの含有量によって、少ないものを軟水、多いものを硬水といいます。軽い運動時はどちらでもよいのですが、激しい運動の場合は、硬水に糖分と塩分を加えるとよいでしょう。

●イオン飲料（スポーツ飲料）

糖分が含まれていて飲みやすく、ナトリウムなどの電解質の吸収もよいため、運動時に適した飲料です。小児用と大人用があり、大人用は塩分、糖分が多く含まれています。日常的に水替わりに飲むと血糖値が高くなったり、むし歯、肥満になったり、ビタミンB1不足による脳障害を起したりする原因にもなりますので、飲み過ぎには注意してください。

●経口補水液

不足している電解質や水分の吸収を早めます。軽度から中等度の脱水状態の時にゆっくり飲ませることで、点滴が不要になることもあります。ゼリー状で飲みやすいように味をつけてあるものもあります。

世界の料理を食べよう



7月30日(木)は「韓国料理」を堪能します!

ビビンバ丼

チャプチェ

わかめスープ

果物

<おやつ> チヂミ

7月のメニューより

ー トマト坦々ヌードルー

<材料・4人分>

ごま油	大さじ 1/2 杯	砂糖	小さじ 1 杯
にんにく	ひとかけ	しょうゆ	小さじ 2 杯
しょうが	ひとかけ	みそ	小さじ 2 杯
豚肉	200g	トウバンジャン	小さじ 1 杯
長ねぎ	70g	塩	小さじ 1/2 杯
にら	60g	ねりごま	大さじ 2 杯
ホールトマト(缶)	200g	すりごま(白)	小さじ 2 杯
だし汁	1ℓ	生中華麺	4玉
酒	大さじ 1 杯		

<作り方>

- ① にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切り、にらは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油をしき、にんにく、しょうがを弱火で炒める。
- ③ ②に豚ひき肉を加えて、ぽろぽろするまでよく炒める。
- ④ ③にホールトマトをつぶしながら加える。
- ⑤ ④にだし汁を加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ⑤にすりごま以外の調味料を入れて、味を調える。
- ⑦ 中華麺はたっぷりのお湯で茹でる。
- ⑧ ⑥に①のにらとすりごまを加えひと煮立ちさせる。
- ⑨ 丼ぶりに⑦の麺を盛り、⑧をかける。

中華麺の代わりに、そうめんやうどんでもおいしいです。また、春雨に代えるとスープになります。

