

食育だより

8月号

令和6年8月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

梅雨明けした途端に、猛暑日に近い高温の日が続いています。急激な気温上昇でゲリラ豪雨に見舞われる日もあって、体調維持も一苦労ですね。今月は改めて水分補給の重要性をお話します。

適切な水分補給

<多くの水分が必要な幼児>

体重に占める水分(体液)の割合は、成人は約6割で、幼児は約8割といわれています。また、幼児は脱水になりやすく、蒸し暑い環境下では脱水症を伴った熱中症にもなりやすいといわれています。

その理由には、以下の4つなどがあげられます。

- ①体重当たりの皮膚や呼吸から失われる水分量が多い
- ②成長過程で水分を大量消費する
- ③水分摂取を自らの意思でできない
- ④汗をかく機能や腎臓の機能が未熟である



適切な水分補給は、熱中症を予防するだけでなく、成長や発育、そして生きるうえでとても重要です。

水分補給のポイント

水分補給は、
水や麦茶にしましょう



水分補給のための飲み物は、水や麦茶などを選びましょう。糖分や塩分が多いものや、カフェインを含むものは避けましょう。

少量をこまめに
飲ませましょう



一度に多くの水分をとると、尿の排出量を増やしてしまう可能性があります。のどが渇く前に、少量をこまめにとりましょう。

自由に飲める
環境にしましょう



外出する時は、水筒を持たせましょう。お子さんには、水分補給は自分が飲みたい時にいつでも飲んでよいことを伝えましょう。

<食事を抜くと水分不足に>

食べ物には多くの水分が含まれているため、意識せずに食事から水分補給をしています。そのため、1食抜いてしまうと、エネルギーや栄養素が不足するだけでなく、多くの水分が不足してしまうこととなります。夏は、汗をたくさんかくので、水分補給のためにも、食事をしっかりとりましょう。

<主な食事に含まれる水分の目安>

ご飯(100g)	60g
食パン(6枚切り1枚)	23.5g
ゆで卵(1個)	38.4g
絹ごし豆腐(100g)	88.5g
ポークカレー(100g)	79.2g
合びきハンバーグ(40g)	25.1g
ポテトコロッケ(60g)	33.3g

世界の料理を食べよう

8月28日（水）は「中国料理」を堪能します！！

麻婆ラーメン

中華風添え野菜

果物

<おやつ>

開口笑



— ジャがいものお焼き —

<材料・5人分>

じゃがいも	270g
薄力粉	30g
にんじん	30g
葉ねぎ	18g
油(焼き油)	大さじ2杯

—ソース—

中濃ソース	大さじ1杯
しょうゆ	小さじ2杯
三温糖	小さじ2杯

土曜日のおやつによく登場するメニューです。

お好み焼きより、もちもちした食感で、油を少し多めに使って、揚げ焼き風にしても、おいしいです。



<作り方>

- ① 人参は短めのせん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② ジャがいもはすりおろして、ザルにあげて水気を切っておく。
(フードプロセッサーがあると便利です)
- ③ ボウルに②のじゃがいも、薄力粉を入れて、混ぜる。
- ④ ③に①の人参と葉ねぎを加えて、混ぜ合わせる。
- ⑤ 鍋に中濃ソース、しょうゆ、砂糖を加えて、ひと煮立ちさせてソースを作る。
- ⑥ フライパンに油をしいて、④を流し入れて、両面をしっかりと焼く。
- ⑦ 焼きあがった⑥に⑤のソースをぬって、出来上がり。

