

7月号

令和7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

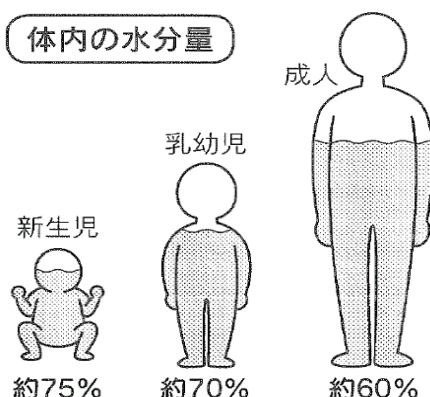
本格的な梅雨のシーズンになりました。湿度の高い毎日と雨の日と晴れの日との温度差に体力が消耗していきます。給食室でもお茶をたくさん沸かすようになりました。クラスでもこまめな水分補給を心がけてくれています。

大切な水分補給

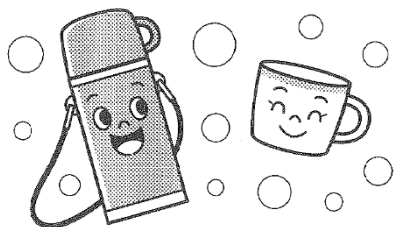
<幼児は脱水症になりやすい>

体内の水分量の割合は、新生児は体重の約75%、乳幼児は約70%、成人は約60%で、大人に比べて子どもの方が高くなっています。また、幼児は体重1kgあたりの水分必要量が多く、生理機能が十分に発達していないため、発汗や下痢などで水分が大量に失われると、脱水症状を起こしやすくなります。日頃から、常に水分補給をすることが大切です。

体内の水分量



<水分補給に適した飲み物>



普段や気候の良い時は、のどの渇きにに応じて、水や麦茶を飲ませましょう。ジュースは糖分が多いため、緑茶や紅茶はカフェインが入っているため、水分補給に適していません。

<水分補給のタイミング>



水分補給の基本は、少量をこまめにとることです。一度に大量の水分をとると、胃に負担がかかります。起きた時や遊ぶ前後と途中、入浴前後、寝る前などは、意識的に水分補給を心がけましょう。

<冷たいもののとりすぎに注意！>

冷たい食べ物や飲み物のとりすぎは、腸から熱を奪います。そして、熱を生み出そうとして腸が激しく動くため、下痢の原因となります。

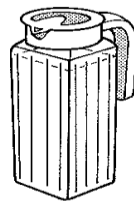
暑い日は、いつもよりも多く、冷たいものをとりすぎてしまうので、気をつけましょう。



手作りしてみませんか？“経口補水液”

熱中症対策として、経口補水液は市販されていますが、ご家庭でも簡単に作ることもできます。
熱中症対策に作ってみてはいかがでしょうか。

- ・水1000mL
- ・砂糖40g
- ・塩3g
- ・レモン汁ひと絞り



世界の料理を食べよう

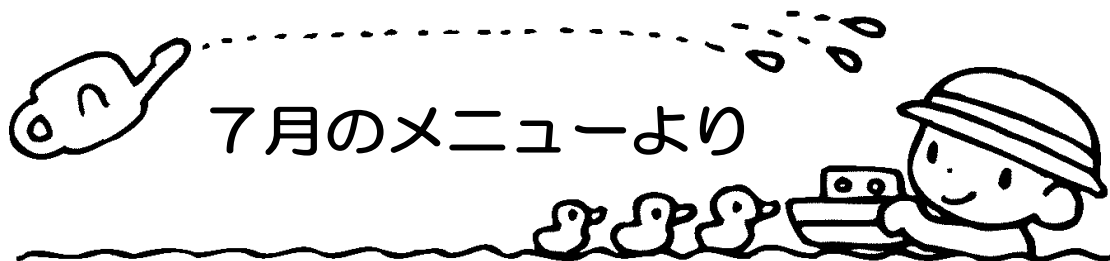
7月18日(金)は「スペイン料理」を堪能します！！

テーブルロール スペニッシュオムレツ

白菜とツナのスープ 果物

<おやつ>

チキンパエリア



— スペニッシュオムレツ —

<材料・4人分>

たまご(L)	6個	じゃがいも	180g
塩	少々	グリーンピース(冷)	50g
こしょう	少々	ピザ用チーズ	30g
油	小さじ1杯	ケチャップ	適量
赤パプリカ	30g	油(焼き用)	適量
玉葱	75g		

<作り方>

- ① 赤パプリカと玉葱は1cm角の色紙切りにする。
- ② じゃがいもは1cm角のさいの目切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、①と②とグリーンピース(冷)を炒める。
- ④ ボウルに卵を割りほぐし、塩、こしょうで下味をつける。
- ⑤ ④に③とピザ用チーズを加えて、軽く混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンに油をひき、⑤を流し入れる。
- ⑦ 中火で表面を焼き、上下を返してふたをし、蒸し焼きにする。

※ オープンを使って焼く場合は、天板にクッキングシートをひいて、⑤を流し入れ、180～200℃で15～20分程度焼く。

お好みでハム
やウィンナーな
どを入れても美
味しいですよ。



文責：栄養士