

きゅうしょくだより

水分補給について

令和7年6月26日発行



暑くなると、熱中症に注意が必要になってきます。
子どもは、大人に比べて暑さに弱く熱中症のリスクが高いです。
熱中症を予防する方法として、水分補給は欠かせません！

～何を飲む？～

日常的な水分補給は、**水や麦茶**が望ましいです。スポーツドリンクは、汗をたくさんかいたときに飲むのが良いです。

炭酸飲料は、気分を爽快にしてくれて、夏に好まれます。好きなお子さんもいることでしょう。
しかし、飲みすぎてしまうと、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりするため注意しましょう。

～いつ飲む？～

のどが渇く前に、こまめに水分をとることが大切です。

また、熱中症は夏の暑い日差しの下だけでなく、室内で起こることもあります。のどの渇きを感じる前に、水分をとれるといいですね。

小さいお子さんは、まだのどの渇きを訴えるのが難しいため、大人が気にかけて水分を与えるようにしましょう。

～経口補水液（けいこうほすいえき）って？～

ドラッグストアなどでも販売しており、気軽に手に入るようになりました。
スポーツドリンクと見た目が似ており、何が違うの？と思っている方もいるでしょう。

経口補水液は、発熱や下痢などによって脱水症を起こしたときの治療に用いる「病気のかたのための飲み物」です。医師や管理栄養士など医療関係者からの指導に沿って使用するものです。経口補水液には、「特別用途食品」という国の制度で決められた右のマークがついています。



経口補水液は、スポーツドリンクの3～4倍のナトリウムやカリウムが含まれています。
水分補給として、日常的に飲むものではありません。

スポーツドリンクは、『たくさん汗をかいたとき』
経口補水液は、『脱水症状があるとき』と理解しておきましょう。

参考：消費者庁「経口補水液について」
政府広報オンライン
「その飲み方NGです！正しく知ろう経口補水液」

野菜を食べよう大作戦！



野菜が苦手な子どもは多いです。

先日、実施した「食育に関するアンケート」でも、3歳児は39人中23人、5歳児は54人中21人が「野菜が苦手」と回答しています。

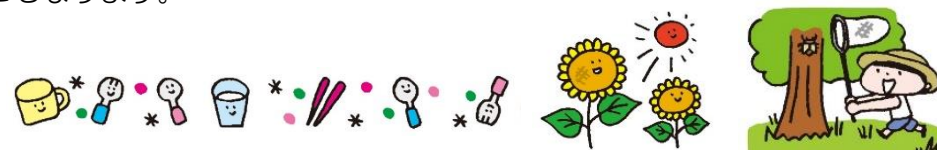
子どもは、大人よりも味覚が敏感です。大人よりも、強く苦みや酸味を感じています。しかし、子どもは食べ慣れることで、苦手なものを克服することができます。無理強い禁物ですが、「食べないから」と決めつけず、食卓に用意しましょう。食べられたら、たーくさんほめてあげましょう！「食べられた！」という成功体験が自信につながります。

また、調理の工夫で苦手な野菜が食べやすくなることもあります。

例えば、キャベツやきゅうりはシャキシャキ感があり、サラダにして食べてもおいしいですが、子どもによってはその食感が苦手な場合もあります。

キャベツであれば、ロールキャベツにしたり、みそ汁やスープの具材にしたり、きゅうりであれば、今月号の朝食レシピ『なつひこのそばろ炒め』のように食感を変えるといいですね！

夏の暑さもまもなく本番です！ 夏を元気に過ごすために、毎日の食事と睡眠をしっかりととりましょう。しかし、急に暑くなることで、食欲がなくなること... そんな時は、具がたっぷりの味噌汁やスープがおすすめ♪ 肉や魚などを入れれば、おかずの代わりにもなります。さらに汗で失われたミネラルの補給、何より水分補給にもなります。



おはよう！あさごはんでスイッチオン

なつひこのそばろ炒め

1人分のエネルギー210kcal

塩分：1.0g



材料(4人分)

きゅうり	2本(200g)
ごま油	小さじ2
鶏ひき肉	300g
コーン缶	1缶(100g)
水	320ml
めんつゆ	大さじ3
★片栗粉	大さじ1
★水	大さじ1

作り方

- ①きゅうりは1cm角に切り、耐熱容器に入れてレンジ加熱する。(500Wで2分)
- ②フライパンにごま油をひき、鶏ひき肉を入れよく炒め、
①と缶から出して水分を切ったコーンを加えさらに炒める。
- ③分量の水とめんつゆを加え、煮込む。
- ④③に★の水溶性片栗粉を加え、よく混ぜたら出来上がり。

作り方を動画で紹介♪



片栗粉でまとめるので食べやすくなります。
ごはんのにせてもおいしいです♪
大人はラー油をかけると味がひきしまりますので、お試しください。

きゅうしょくだよりでは、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介します。
朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

ご協力ありがとうございました

3歳児クラス、5歳児クラスの保護者の皆様には、お忙しい中「食育に関するアンケート」の回答にご協力いただき、ありがとうございました。
ご回答いただいた内容を参考に給食や食育計画などをすすめていきます。

