

えいようだより



令和2年度8月号 大田区立保育園

夏の水分補給

汗を沢山かくこの時期は、水分補給が大切です。水分補給には水やお茶が適しています。また、お茶にはミネラルが含まれているため、汗で失われたミネラルの補給にもなるのでおすすめです。子どもが飲んでも安心なノンカフェインのお茶を紹介します。

麦茶

大麦を焙煎した煎り麦を煮出して作る飲み物です。香ばしいかおりが特徴です。

ルイボスティー

南アフリカ共和国のセダルバーグ山脈だけで育つ“ルイボス”という植物の葉を乾燥させて作られたものです。

とうもろこし茶

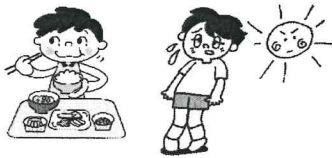
とうもろこしの実、又はひげが原料です。とうもろこしの香ばしい風味や甘みがあります。



水分補給のポイント

～水分補給の回数を増やしましょう～

子どもの要求にかかわらず、水分をこまめに提供しましょう。小さい子どもは、熱が体にこもりやすいため、水分が不足すると、めまいや発熱などの症状を招きます。



- ・ 食事時
- ・ 外から帰った時
- ・ 汗をかいた時
- ・ 昼寝の後 など

～甘い飲み物を避けましょう～

甘い清涼飲料水は、血糖値を急激に上昇させ空腹を感じにくくさせます。食事をしっかり食べられるよう、水分補給には「水」や「お茶」を選びましょう。



～少量ずつ飲みましょう～

一度に大量の水分をがぶ飲みすることは避けましょう。飲みすぎは消化能力を低下させて食欲不振を招きます。

～食事からも水分補給をしましょう～

トマト、キュウリ、なすなどの夏野菜には水分が多く含まれ、体温を下げ、体を冷やす効果があります。また、汁物はビタミンと塩分、水分が同時に補給できます。夏の食卓にも汁物をとりいれましょう。

<夏野菜の豚汁>

材料4人分

豚肉（こま切れ）60g・なす小1本・
オクラ3本・かぼちゃ1/8個・
だし汁800ml・みそ大さじ2

作り方

- ① なすはいちょう切り、オクラは小口切り、かぼちゃは角切りにする。
- ② 豚肉を炒め、だし汁を加えて①を煮てみそで味をととのえる。