

7月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

熱中症に気を付けましょう

乳幼児は大人に比べて、体温調節機能が十分発達していないので、熱中症にかかりやすいと言われています。
自分で症状を言えない乳幼児には、まわりの大人が気を付けてあげましょう。



夏野菜をたべましょう

夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含み、体にこもった熱を取ってくれる働きがあります。
汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれます。
赤・緑・黄色と彩りも良く食欲を刺激し、いろいろなビタミンが体の調子を整えてくれます。



乳幼児の水分補給

こどもは脱水を起こしやすいので、こまめな水分補給を心がけたいものです。汗を多くかいたり、喉の渇きを訴えたりしていたら水や麦茶で水分補給をしましょう。

日常的にイオン飲料（スポーツドリンク）を飲ませることは、おすすめしません。一般的なイオン飲料には糖分が大量に含まれているからです。また、イオン飲料と混同しやすいものに「経口補水液」があります。

イオン飲料に比べて糖分は少ないですが、塩分が多く含まれ、日常の水分補給に利用すると塩分のとりすぎになってしまいます。イオン飲料と経口補水液の組成は異なり、いずれも乳幼児の日常的な水分補給には適さないことを覚えておきましょう。



今月のおすすめレシピ～枝豆入り豆腐ナゲット～

材料＜幼児1人分＞

＜材料＞

・木綿豆腐	20g	・塩	0.2g
・鶏ひき肉	20g	・片栗粉	6g
・枝豆	10g	・油	5g
		・ケチャップ	5g

作り方

- ① 木綿豆腐をキッチンペーパーに包み水切りする。
- ② 枝豆をゆで、さやから枝豆を取り出して粗く刻む。
- ③ ①、②、鶏ひき肉、塩、片栗粉をよく混ぜ合わせる。
- ④ スプーンですくって、170℃の油で4分くらい、きつね色になるまで揚げ、皿に盛りケチャップを添える。

