

おいしいっしょん

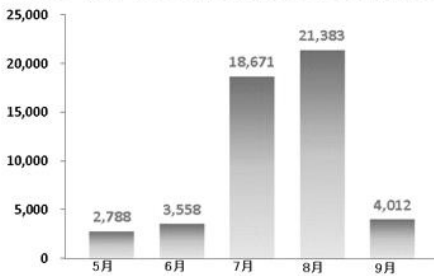


平成29年7月号
東保育園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標「食に興味をもち、楽しく食べる」

熱中症から体を守ろう

H28 熱中症による救急搬送人員数の推移



7月になると熱中症にかかる人が増えます。子どもは体温調節機能が十分に発達していないので、特に注意が必要です。

熱中症対策の基本は、水分補給です。こまめに飲むように声をかけましょう。



こまめな水分・塩分補給を



水分補給をするときは、水分だけではなく塩分補給も必要です。激しい運動や暑い日には汗と一緒に、鉄やナトリウムなどミネラル成分も体から出ていきます。

水分を多く含む食事や、麦茶、スイカに塩をかけて食べるなどがおすすめです。スポーツドリンクは手軽に塩分や水分がとれますが、糖分が高いため飲みすぎないように注意が必要です。

★家庭でできる経口補水液

水 1000ml
塩 小さじ 1/2
砂糖 40g
レモン汁 少々

※1日分として必ず飲み切るようにしましょう。ペットボトルに作ったときは、直接口をつけると菌が繁殖しやすいのでコップで飲みましょう。



熱中症の予防におすすめな食材

熱中症の予防のためにしっかりとっておきたい栄養素は、カリウム・ビタミンB1・クエン酸です。

◎カリウム・・・脱水症状予防に

バナナ、ほうれん草、大豆・じゃが芋・さつまいもなど

◎ビタミンB1・・・疲労物質がたまらないように

豚肉・ウナギ・グリンピース・大豆など

◎クエン酸・・・疲労回復に

レモン・グレープフルーツ・梅干し・黒酢・食酢など



●●●● おいしいレシピ ●●●●

■もずくスープ

【材 料】	4人分
生もずく	150g
豆腐	1/3丁
こねぎ	5本
かつお昆布だし	3カップ
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1と1/2

【作り方】

- ①もずくは水で洗い、ざく切りにする。
- ②豆腐はさいの目切りにする。
- ③こねぎは小口切りにする。
- ④鍋にだしを煮立て、①、②を入れる。
- ⑤塩としょうゆで調味し、こねぎを入れ、さっと火を通す。

◆ひとくちメモ◆

もずくを購入する際は、生もずくとして売られている味付けがされていないものを選びましょう。豆腐を卵に変えて、かき玉スープ風にしてもおいしいですよ。

★献立組み合わせ例

- ・ごはん
- ・魚の唐揚げ
- ・中華和え煮

幼児1人あたり
19kcal

