



令和6年7月

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」

本格的に夏がはじまります。夏に楽しい予定を立てているご家庭も多いのではないのでしょうか？暑さが続くこの時季では、熱中症が心配です。屋外や屋内に関係なくこまめな水分補給が熱中症予防の一つです。元気に楽しく夏を過ごしましょう。

上手に水分補給をしよう！



体重に占める水分量の割合は大人が約 60%に対して、乳幼児は約 70~80%といわれています。水分は体の血液やリンパ液として働いており、体にとって重要な役割を持っています。熱中症予防としてはもちろん、日常的にこまめな水分補給を習慣化していけると良いですね。



のどが渇く前に水分補給する

体の中の水分は2~3%失われると「のどが渇いた」と体が注意警報を発生し、5~6%失われると熱中症をおこす恐れがあります。水分補給は、子どもが欲しがる前に飲むことがポイントです。特に、乳児は自分で『のどが渇いた』と伝えられません。起床時や入浴時、毎食時の他に1時間おきに大人が気にかけて水分補給するようにしましょう。



ポイントはコップ1杯

体が一度に吸収できる水分量には限界があります。一度に大量に水分を「がぶ飲み」しても大半が吸収されず、排泄されてしまいます。乳児は一口から、幼児はコップ 1/2 杯~1 杯を目安に頻繁に飲むことで体内の水分量が安定します。



飲みものの種類に気をつける

糖分の多いジュースや炭酸飲料では、水分がうまく吸収されません。普段の水分補給では、水かお茶を選びましょう。またスポーツ飲料は汗をかいた際に不足する塩分や糖분을補ってくれます。屋外でたくさん体を動かしたときに活用しましょう。



食べる水分補給も一緒に

夏が旬の野菜や果物は、「食べる水分補給」です。トマトやキュウリはそのほとんどが水分できています。汗で失われるミネラルも多く含まれ、夏バテ予防にもなります。また、食事に汁ものをつけることで、さらに上手に水分を補給することができます。



ちなみに、、、1日にどのくらいの水分が必要でしょう？

⇒ 大人の場合 1日 2ℓ必要。食事の水分もふくむので飲料では 1.5ℓくらいといわれています。

乳幼児の場合は体重1kgあたりに必要な水分量として計算。

0~1歳は 体重×120~150ml

1~7歳は 体重× 90~100ml

熱中症は身体が脱水状態となり、『気分が悪い・頭痛がする』などの症状を呈します。場合によっては危篤な症状になることもあり、のどが渴いたときにだけ飲むのでは足りません。

食事中のお茶について

境こども園では給食の時間、お茶は食前・食後にとるようにし、食事中は控えるようにしています。そのねらいとして、以下のことがあげられます。

- ① 水分で食事を流し込むことを防ぎ、かむ回数を増やす。
- ② かむことで唾液の分泌を促し、消化を良くする。
- ③ 料理の味が薄まることを防ぎ、口中調味（ごはんとおかずを口の中で一緒にすることで味をまろやかにしたり調整すること）を促す。
- ④ 水分で満腹感が得られることで食事自体の量が少なくなることを防ぐ

献立によってはカレーの日など、汁物の代わりにお茶がついている日もありますが、基本的にはおみそ汁やすまし汁、スープがついていますのでそちらを食べるように促しています。

おうちでもごはんを食べた後、ゆっくりとお茶の時間を楽しんでみてはいかがでしょうか？

試食会へのご参加 ありがとうございました！

先月、開催しました試食会では、今後の試食会で食べてみたいメニューを伺いました。一番多かったのは、子どもが大好きなのでカレーを食べてみたいというお答えでした。

そこで、今回はこれからの暑い季節にピッタリの夏野菜のキーマカレーをご紹介します。

ごはんにかけて食べるのはもちろん、少し残ったときには、ご飯を加えてフライパンで炒めて、カレーチャーハンのようにしても美味しいです。是非、ご家庭でも試してみてください。

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■カラフルドライカレー

【材 料】 4人分	
豚ひき肉	400g
玉ねぎ	1個
にんじん	1/3本
赤ピーマン	1/2個
ズッキーニ	1/2個
ピーマン	1個
ホールトマト	1缶
にんにく(みじん)	ひとかけ
しょうが(みじん)	ひとかけ
油	適量
水	40ml
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ2
カレールウ	60g

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじん、ズッキーニは2cm角に切っておく。
- ② 鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを弱火で炒め、更に豚ひき肉、野菜を加えて中火でよく炒める。
- ③ ②にホールトマト、水を加えて野菜が柔らかくなるまでよく煮込む。
- ④ ③にケチャップ、ウスターソース、カレールウを加えて、全体に味をなじませる。
- ⑤ ④をごはんにかけて出来上がり。

◆ひとくちメモ◆

白いご飯にかけてもいいですが、カレー粉を少し入れて炊いた黄色いごはんに乗ると更にカラフルになります。