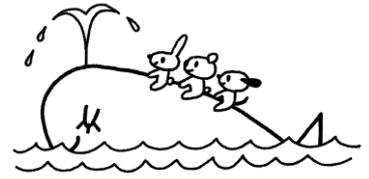


# じんぐん



## 上手に！水分

乳幼児や小児は体温調整機能が未発達です。特に汗をかき機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。上手な水分補給で、元気に夏を乗り切りましょう。

### \* 水分補給の回数を増やしましょう

こ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。「のどが乾いたな」と思っているときには、体は既に脱水症状に陥っています。起床時や就寝時、外から帰った時、汗をかいた時など、こまめに飲むように大人が声をかけてあげましょう。

### \* 少量ずつ飲みましょう

一度に大量のお水をがぶ飲みすることはさげましょう。飲みすぎは、消化能力を低下させて食欲不振を招きます。少量ずつ回数を多くして飲みましょう。

### \* 甘い飲み物を避けましょう

日頃の水分補給には、「水」、「お茶」を選びましょう。食事の妨げにならないように糖分の多い飲み物は避けましょう。



## 夏野菜をたべましょう

夏野菜には、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。夏野菜を食べることで、汗をかいて一緒に出てしまった栄養素を補給できるのです。(なす・きゅうり・トマト・かぼちゃ・おくら・ゴーヤ・枝豆など)  
たくさん食べて夏バテ予防をしましょう



### 熱中症に気をつけましょう

上記にもありますが、乳幼児は大人に比べて、体温調整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つけてあげましょう。朝に起きてからの水分も忘れずに！

### 和食について

和食は、春夏秋冬の美味しい旬の食材をはじめ、魚、大豆、海藻、野菜などの食材を煮る、炊く、蒸す、茹でる、和えるなどの調理法を問わず組み合わせも問わず、バラエティに富んだ料理ができます。昨年から引き続き和食を中心にした献立作りを行っています。