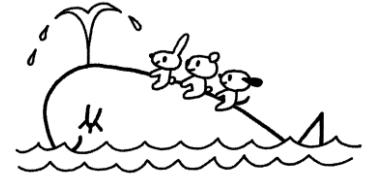


# じんぐん



## 上手に！水分補給

乳幼児や小児は体温調整機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、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。



### 畑の野菜は・・・

4月からいろいろな苗を植えた畑には、たくさん葉っぱをつけました。でも中にはさびしく葉がついている苗もあります。特に心配のはさつま芋です。6月初めに植えた苗は日が立つにつれ、葉っぱがさびしくなっていました。毎日苗を見ては「枯れないで」と願うばかりです。所長先生や担当のたまえ先生が水やりに畑へ行く日々です。少しずつ茎がしっかりしたように見えますが・・・。これからどのように葉をつけてくれるか、心配なさつまいもです。



そして・・・

6月21日(火)、きりんぐみさんでじゃがいもをひと苗ぬいてみました。  
とてもかわいいじゃがいもが4個！  
翌日のカレーに登場しました。より食が進んだカレーとなりました。

### 前月のレシピから

#### 「手作りラスク」

材料 食パン4枚 バター大さじ2杯 砂糖大さじ2杯

- ① バターと砂糖を混ぜておく。
- ② 食パンに①をぬる
- ③ トースターに入れて4～5分焼いてできあがり