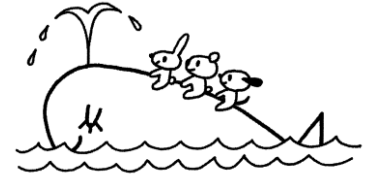


# びんぐん

3



## 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

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た野菜が元気に育っています。

でも一つだけ残念なことが・・・

オクラの苗を 3 本植えました。日を追うごとに 1 本が枯れ、2 本目、3 本目と枯れてしまいました。去年は豊作だったのに、なぜか今年は上手くいかなかったオクラです。

もうすぐじゃが芋の収穫になります。今年の収穫量は何か楽しみます



## 今月から汁物が変わりました

すでに 7 月分献立予定表を見ておわかりかと思いますが、みそ汁が減りスープが何回かあります。これは和食の献立にはみそ汁、洋食の献立にはスープと汁物を揃えました。幼少期から「和食」のかたちを覚えてほしいなと思います。

## 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と組み合わせることからバラエティに富んだ料理がたくさんあります。

和食献立のかたちは、ごはんとおかずを組み合わせた一汁三菜といわれています。