



8月の食育だより

令和5年
7月28日

かぬき保育園

乳幼児の水分補給について

のどの渇きが訴えられない乳幼児は注意が必要です

脱水の兆候

- ・目が落ちくぼんでくる
- ・頻脈・多呼吸
- ・手足が冷たいなどの症状が現れます

水分補給は水？麦茶？イオン飲料？

1時間程度の運動や遊びであれば通常の食事を摂り、のどの渇きに応じて水や麦茶を飲むだけで大丈夫です。暑い中の屋外や空調のかかない室内の場合はナトリウムを含む経口補水液を使うこともいいです。また、嘔吐や下痢の時にも経口補水液がすすめられます。経口補水液はスポーツドリンクより糖分が低くナトリウムが多く配合されており脱水症状を速やかに改善する組成になっています。時々経口補水液は苦手という方がいますが、昔からスイカに塩を振って食べたりします。これは水分・糖質・ナトリウムが含まれます。苦手で飲めないよというときには普段の食事にとりいれてみてはいかがでしょうか？

水分補給のタイミング

基本は少量をこまめにとることです。一度に大量の水分をとると、胃に負担がかかります。起きた時や遊ぶ前後途中、入浴前後、などには意識的にとるようにしましょう



旬をあじわおう！！

なすのミートグラタン (幼児5人分)

- ナス250g 豚挽肉150g 玉葱150g
- 人参 40g ピーマン20g 砂糖 小1
- ケチャップ 大4 コンソメ 小0.5
- ピザチーズ 適量

①なすはヘタを取ってから皮をむきサイコロにして水に浸す

②人参・玉ねぎ・ピーマンはそれぞれ皮をむき種を取りみじん切りにする

③豚肉を炒め色が変わったら②をいれさらに炒める

④③になすと調味料を入れコトコト煮る

⑤④を耐熱皿に盛り上からピザ用チーズをかけてこんがり焼けば出来上がり

※オーブンでもトースターでもできます

ナスの紫色の皮は「ナスニン」という色素が含まれています。ポリフェノールの一種で抗酸化作用があり、生活習慣病予防に役立ちます。また意外にも食物繊維も多く含まれているので便秘の予防改善がきたいされます

クッキング (幼児のみ)

8月 8日 (火)

きつねおにぎり

★エプロン 三角巾 マスクを忘れずに
持ってきてください

★爪も必ず確認して長ければ切って
きてください

