

食育だより 7月



いよいよ夏本番です！！

暑さが厳しくなってきました。熱中症になりやすいため注意が必要です。日常の水分補給には水、カフェインを含まないものが適しています。食べものにも水分は含まれているので食事を抜かずにしっかり食べることも大切です。

乳幼児の水分補給

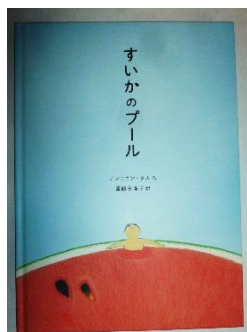
子どもは脱水を起こしやすいので、こまめな水分補給を心がけましょう。汗を多くかいたり、喉の渇きを訴えたりしたら、欲しがるだけ水や麦茶で水分を与えてください。

日常的にイオン飲料（スポーツドリンク）を飲ませることは、おすすめしません。一般的なイオン飲料には、糖分が大量に含まれているからです。また、イオン飲料と混同しやすいものに「経口補水液」があります。経口補水液は、下痢・嘔吐・発熱などで脱水症状が起こった際に、基本的に医師の指導に沿って使用します。乳幼児には、乳幼児用の「特別用途食品」の表示があるものが利用されます。イオン飲料に比べて糖分は少ないですが、塩分が多く含まれ、日常の水分補給に利用すると塩分のとりすぎになってしまいます。

イオン飲料と経口補水液の組成は異なり、いずれも乳幼児の日常的な水分補給には適さないことになります。



<夏に読みたい絵本の紹介>

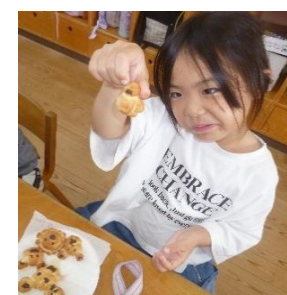


「すいかのプール」 岩波書店
アンニョン・タル作・絵 斎藤真理子訳

真っ赤に熟したすいかがプールになりました。想像の世界で思いっきり楽しむ絵本です。お隣の国韓国の絵本ですが、絵を見ると日本の風景にも見えてきます。

ご覧になりたい方は、お知らせください。

6/17 ひまわりクッキング どうぶつパンを作ったよ！！



6/23 さくらクッキング ポテトピザを作ったよ。

6/25 たんぽぽクッキング とうもろこしの皮むきをしました。

