

食育だより



2016年6月
わかまつ保育園



お天気の良い日が続いていますが、まもなく梅雨入りですね。高温・多湿になってくると心配になってくるのが、食中毒と熱中症や脱水です。家庭内でも気付かずに食中毒を起こしてしまうこともあるので、食材の管理や加熱などをしっかり意識して行っていきたいですね。



脱水症に気を付けよう！

この時期から特に気を付けていきたい『脱水症』、小さい子どもは特に脱水症になりやすく、大人が気にかけてあげる必要があります。症状が出る前に予防することが重要となりますので、ポイントを押さえておきましょう。

【子どもが脱水症になりやすい理由】



- ・身体が小さい割に汗腺が多く、皮膚から水分が奪われやすい
- ・汗腺の発達が未熟で、汗が出過ぎたり出なかつたりする
- ・のどの渇きに気づきにくい（本人が渇きを感じにくい）
- ・水分摂取のペースが大人に左右され、必要な時に得られないことがある
- ・感染症にかかりやすく、発熱や下痢・おう吐などでも脱水を起こしやすい

【脱水症が疑われる症状】

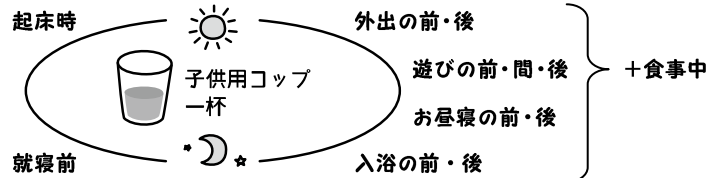


- ・元気が出ない ・微熱が出る
- ・口が渇く ・皮膚が乾燥する
- ・尿が出ない、尿の色が極端に濃い
- ・食欲がない …etc.

☆脱水症チェック☆

- 元気がない 立ちくらみを起こす
- 食欲がない 頭痛を訴える
- 手足が冷たい 舌が渇いている
- 暑い所で汗が出ない ふらつく

【水分補給のタイミング】



◎ポイントは、「こまめに」、「コップ1杯」

【いつ、何を飲む？】

水 汗をかいていない時など、日常的な水分補給には向いていますが、ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと、体内バランスを悪くします。

麦茶 ミネラルを含むため、予防として飲む場合や多少の発汗時にも向いています。また、水よりも体温を効率よく下げるとも言われています。

牛乳・ジュース 水分補給にはなりますが、カロリーが高く、日常的に予防として飲むことには向いていません。おやつの時など、時間を決めて飲むようにしましょう。

スポーツドリンク ミネラルを多く含むため、発汗時に向いています。ただし、糖分が多いので、摂りすぎに注意が必要です。日常的な予防として飲むことには適していません。

経口保水液 身体に吸収されやすい組成であるため、多量の発汗時や脱水症状が見られる場合には向いています。しかし塩分を多く含むので、日常的に飲むことには適していません。

様子がおかしいと感じたら、早めに医療機関へ！

今月のレシピ紹介

★揚げ出し豆腐(みぞれ煮)★(分量は幼児さん1人当たり/()内は大人約4人分)

<材料>

- 木綿豆腐…90g(約520g位), 片栗粉…適量, だし汁…30cc(190cc), だいこん…20g(120g・3cm厚さ位), しょうゆ…3.2g(大さじ1強), みりん…4g(小さじ4), 葉ねぎ…1g(1本分位)

<作り方>

- ① だいこんはすりおろしておく。
- ② 豆腐は水切りをし、適当な大きさに切る。
- ③ ②の豆腐に片栗粉をまぶし、160℃位の油で揚げる。
- ④ だし汁に調味料と①、小口切りにしたねぎを加え、火にかける。
- ⑤ ③に④をかける。