



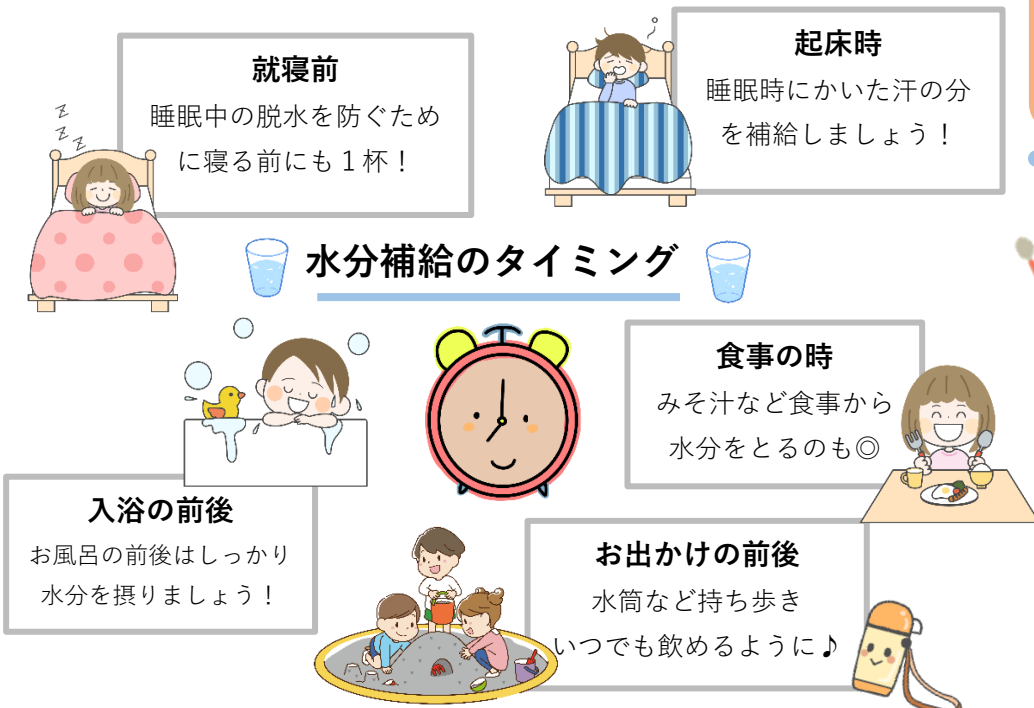
7月給食だより



暑い日が続き、水分補給や熱中症の心配をすることも多くなってきているのではないのでしょうか？人間の身体は大人が体重の約60%、乳幼児が約70%、新生児が約80%と、年齢が低いほど水分の割合が多くなっているんです。今回は、暑い時期に大切な水分補給のお話をします♪

水分補給はどのくらい必要？

子どもは熱がこもりやすく、熱中症になりやすいのでこまめに水分補給が必要です。『喉が渴いた』と感じたときには、脱水症状の初期段階と言われています。喉が渴く前に、日常生活の中で水分をとる習慣をつけていく事が、予防に繋がっていきます。



～1日に必要な水分量の計算方法～

- ・ 0～2歳児 体重×150ml
- ・ 3～5歳児 体重×100ml

お子さまの体重を入れて計算してみましょう♪



教えてあおい先生！

水分補給は飲むだけじゃない？

いざ、お子さまの体重を入れて計算してみたら『1日でこんなに水分補給しなくちゃいけないの！？』とびっくりした方もおられるのではないのでしょうか？
実は、水分補給とは水を飲むだけではなく、**ご飯や汁もの、夏野菜のトマトやきゅうり、果物**からも水分の摂取ができます。
つまり、きちんと食事やおやつをとることは栄養補給と共に水分補給にもなっているのです。汗をたくさんかくこの時期には、みそ汁やスープ類などの汁物を必ずつけるようにしましょう♪



ぜひ、試してみてくださいね♪



おすすめレシピ

生姜とにんにくで食欲増進！ チキンスペアリブ(大人2人、子ども1人分)

- 鶏もも肉…250g
- しょうゆ…小さじ1と1/2 (8.5g)
- みりん…小さじ1と1/2 (8.5g)
- 酒…小さじ1/2強 (3.5g)
- 砂糖…小さじ1強 (4g)
- 酢…小さじ1/3 (3.5g)
- しょうがチューブ…少々 (1g)
- にんにくチューブ…少々 (1g)

- ①鶏肉は**20g**ほどになるように切る
- ②ボウルにAの調味料を全て合わせ
①の鶏肉を加えて揉みこむ
- ③冷蔵庫で**15分**ほどおく
- ④天板に並べ、オーブントースターまたは**200℃**に予熱したオーブンで**15分**ほど焼いたら完成！！

POINT

鶏肉は天板にドーンと重ねた状態で焼く事でうま味が逃げず、ジューシーに美味しく仕上がります♪

