



梅雨の間のまぶしい日ざしに夏を感じるこのごろです。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事はしっかりととり、水分補給もこまめにしましょう。

### \* 熱中症と水分補給 \*



熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。とくに乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。

#### 【水分補給の目安】

- 汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- 1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。
- 麦茶や水が基本です。

#### 【しっかり水分補給したいタイミング】

##### 起床後

- 起床後、水分をとりましょう。
- 朝ごはんを食べて栄養だけでなく、水分や塩分も摂りましょう。

##### 遊びの前、途中、後

- 熱中症対策は、屋外だけでなく、屋内でも十分に注意しましょう。
- 暑さやのどの渇きを自分で伝えることができない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめにし、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。

##### 入浴の前後

- 入浴前後は、たっぷりと水分補給をしましょう。



### 野菜を食べよう！レシピ

#### なすの中華炒め

##### 材料（幼児2人分）

なす 60g      ピーマン 20g      酒 小さじ1      砂糖 小さじ1/2  
 にんじん 40g      油 小さじ1      しょうゆ 小さじ      ごま油 小さじ1/2

##### 作り方

- ① なすは細切りにして水にさらす。にんじんとピーマンはそれぞれ細切にする。
- ② 鍋に油を入れて、にんじんを炒めてしんなりしてきたら、水気を切ったなすを加え炒める。
- ③ なすが柔らかくなったらピーマンを加えて軽く炒め、合わせ調味料（酒、砂糖、しょうゆ、ごま油）を加えて汁気がなくなるまで炒めて完成。

★なす、にんじん、ピーマンは、幅2mm、長さ3cmくらいに切ると、食べやすくなります。

こどもの栄養 7月号より

甘辛い味付けで炒めることで、なすが苦手な子どももパクパク食べられます。なすを細切りにすると油を吸いやすくなり、とろみのある食感に仕上がります。

