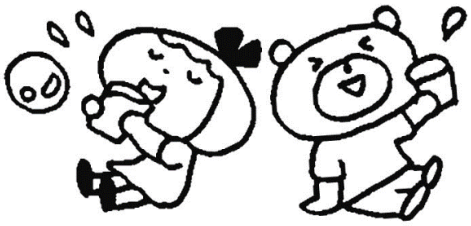
７月　給食だより

2019.7. 1　フジオひまわり保育園

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、
脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、
子どもが欲しがるときが水分補給のタイミング。
飲むものは、麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクが良いですね。
脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料や経口補水液を
上手に使いましょう！



今月の世界の料理・日本のご当地グルメ
23 日…韓国：チャプチェ(春雨とたっぷりの野菜を甘辛く炒めた、ごはんが進むおかず！)
4 日…宮城県：みそ焼きおにぎり(焼けた味噌が香ばしいおにぎりです。)

脱水には経口補水液！

経口補水液とは、水分と塩分(電解質)がすばやく腸から吸収できるようにナトリウムとブドウ糖の濃度が調整された液体のことです。脱水症状がある場合はスポーツドリンクではなく経口補水液を飲みましょう。経口補水液の作り方は簡単です。少ししょっぱいので、子どもが嫌がる時は、味付けにレモン果汁や乳酸菌飲料をほんの少し加えて、少し冷やすと飲みやすいそうです。焦らず、少しずつ、回数多く飲ませるよう心掛けましょう。

経口補水液　作り方

□水 1ℓ

□砂糖 40g(大さじ 4.5 杯)

□食塩 3g(小さじ 1/2 杯)

すべて混ぜ合わせて溶かす

※作った経口補水液は作り置きをせず、その日のうちに飲み切りましょう。