



ひよこの家保育園

今年も大変暑くなる予報です。水分補給をしっかりと行い、熱中症などに気を付けて過ごしましょう。朝食で味噌汁やスープなどを取り入れ、塩分・水分補給をしてから登園するのがおすすめです。

今月は、乳幼児を中心とした水分補給方法をお伝えします。熱中症対策だけでなく 1 年を通して活用できますので、ぜひ参考にしてみてください。



体の中の水分の役割

- 体温調節や筋肉を動かします。
- 栄養素を体全体に運びます。
- 汗やおしっことして老廃物を体の外に出します。

水分補給の開始時期

母乳や育児用ミルクを飲んでいる時期は基本的にそれで足りています。離乳食が始まる時期から少しずつ母乳やミルクの量も減っていくため、別に水分を摂らなければいけません。離乳食が始まる 5~6 ヶ月頃から、離乳食と併せて水分補給をしていきましょう。

水分の摂取量

乳児(生後 1 歳未満)が必要とする量は 1 日のトータルで体重 1kg に対して約 125~150ml といわれています。

【例】体重 8kg なら、 $8 \times 125 \sim 150\text{ml} = 1000 \sim 1200\text{ml}$ (1 リットルくらいは必要ということ)

がしかし、あまり数字は気にせず“のどが渇く前にこまめに飲む”ということが大切です。

汗をたくさんかく、下痢などをしていて体の水分が失われやすくなっている時は脱水症状になりやすいため、数字を気にせず水分補給を十分にしましょう。

おしっこの量や便の状態も一つのサインになります。おしっこの色が濃い・おむつを替えるたびに出ていない、もしくは少ない場合は水分補給が十分でない場合がありますので注意しましょう。

おすすめの飲み物

基本的には湯冷ましや麦茶（水出しではなく沸騰させてから作ったもの）が理想です。牛乳・野菜ジュース・その他ジュースなどは『水分補給』には適していません。

また、スポーツ飲料や経口補水液の取り過ぎには要注意です！それぞれ、必要な状況に応じて飲むようにしましょう。

【スポーツ飲料】

激しい運動の後や、脱水症状が起こる前の水分補給に。糖分が多めなので、飲み過ぎは糖分の摂り過ぎになります。

【経口補水液】

発熱や下痢、嘔吐などで脱水症状のときに。電解質（イオン）濃度が高く、塩分も多いので体内状態がよいときは必要ありません。

水分補給のタイミング

まずは、忘れないようにお風呂上りや活動の節目（出かける前・外出先・帰宅した時）などは意識的に声をかけると良いでしょう。「喉が渴いた」と感じてからではもう遅いです！こまめであれば、回数は何回でも飲んだ方がいいです。



7月10日は 納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。ぜひ家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

バツグンの栄養バランス！

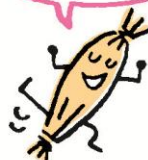
体をつくる
基となる
タンパク質

貧血を
予防する
鉄分

ほかにも、
ビタミン群や
マグネシウムなど
体にいい栄養素が
豊富に含まれて
いるよ！

骨や歯の形
成を助ける
カルシウム

腸内環境を
整える
食物繊維



子どもも大好きな納豆はアツアツの白いご飯にかけて食べるだけでもおいしいですが、お浸しに和えると野菜嫌いな子どもでも不思議と食が進みおかわりを欲しがる姿も見られます！

普段好き嫌いをしがちな「青菜」の納豆和えは、園でも人気のメニューです。

＜材料（1人分）＞

お好みの野菜・・・合わせて 25 g

しょうゆ・・・1 g

ひきわり納豆・・・10 g

＜作り方＞

①野菜は食べやすい大きさに切り、ボイルする。

②①の水気をしっかり切り、しょうゆ・納豆で和える。※0歳児のお子さんには、しょうゆ0.5 g、だし汁0.5 gで作ると丁度良い味付けになります。