

## 暑い夏を元気にのりきるために

ここ数年、札幌も夏になると気温の高い日が続くようになりました。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、大人に比べ、熱中症にかかりやすいと言われています。暑い夏を元気にのりきるためにも、上手に水分補給をしましょう。

### 熱中症を予防する 水分補給のポイント

なにを飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけたときは、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

ほかにも…夏が旬のきゅうりやトマト、なすやレタス、かぼちゃなどの野菜には、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあつたりします。保育園の7月の給食でも夏が旬の野菜を使った料理がたくさん出ます。ぜひご家庭の食事の参考にしてください。



## ～今月の給食から～ はるさめサラダ

【材料】（幼児5人分）

はるさめ……20g  
ハム………約2枚（20g）  
きゅうり……中1/2本（50g）  
もやし………50g  
醤油………大さじ1/2（10g）  
酢………小さじ1（5g）  
砂糖………小さじ1弱（2g）  
ごま油………小さじ2/3（3g）

【作り方】

①はるさめは、茹でて長さ2～3cmに切り、水気を切っておく。  
②もやしは食べやすい大きさに切って茹で、水気を切っておく。  
③ハムときゅうりは長さ2cm程度の千切りにする。

