

～子どもの水分補給について～

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。
食べ物にも水分は含まれていますが、食事以外からの水分補給も必要です。
小さな子どもの場合は、のどが渴いていてもうまく伝えられないことも多く、
気づいたときには脱水症状が進んでいることもあるため、
こまめな水分補給が大切になります。

水分補給のポイント

- ・こまめに飲む
起床時、外出の前後、入浴の前後、就寝前など
タイミングを決めるとよいでしょう。
- ・1度にたくさん飲まない
50～100ml程度を目安にしましょう。
- ・カフェインを含まないお茶や水がおすすめ
※硬水のミネラルウォーターは、ミネラル分が多く
胃に負担がかかるため、乳児には適しません。

スポーツドリンクやジュースには注意！

いずれも糖分が多く含まれています。ジュースなどで
水分補給を習慣化してしまうと、虫歯のリスクを高め
でなく、お茶や水などを飲まなくなる原因になります。
また、ジュースなどの飲みすぎは
食欲不振につながると共に、ビタミンB1不足になり、夏バテを起こしや
すい体になってしまうため注意しま
しょう。



！！食中毒に注意！！

札幌市では、最高気温が28℃以上になることが予想される場合に、食中毒
警報を発令しています。食中毒の原因となる微生物などの多くは、食品中で
大量に増えることにより食中毒を起こします。
このため、食中毒を予防するには、「菌をつけない！」「菌を増やさない！」
「菌をやっつける！」ことが大切です。
食中毒予防の第一歩は「正しい手洗い」です。しっかり手を洗いましょう。

～正しい手の洗い方～

- ①手を濡らして石けんを泡立てる
- ②手のひらをよく洗い、甲をのばすようにこすり洗う
- ③指先と爪の間も念入りに洗う
- ④指を1本ずつ、指の間も洗う
- ⑤親指も手のひらでねじるように
- ⑥手首忘れずに、最後は流水で十分すすぐ
- ⑦清潔なタオルなどで水分を拭き取る



※厚生労働省の資料などをもとに作成

今月の給食から

ほうれん草ポタージュ

〈材料 幼児4人分〉

ほうれん草	80g
さつまいも	中1/2本(80g)
玉ねぎ	1/2個(80g)
油	小さじ1/2(2g)
牛乳	320ml
水	80ml
バター	8g
塩	少々

〈作り方〉

- ①さつまいも・玉ねぎは大きめの角切りにする。
 - ②ほうれん草は切ってゆで、冷水にとり水を切る。
 - ③玉ねぎを炒め、透き通って甘みが出たら、さつまいも
水を加えて煮込む。
 - ④さつまいもが柔らかくなったら②・牛乳とミキサーにかける。
 - ⑤④に残りの牛乳を加えて火を通し、塩で調味し、バターを
加える。
- ※ミキサーにかける際に入れる牛乳の量は調整して下さい

