

# きゅうしよく だより

2021年  
8月号

厳しい暑さが続いていますね。  
夏は、体力の消耗が激しい季節。  
体を動かすとたくさん汗をかきます。  
水分補給を意識し、一日3食を規則正しくとり、  
体調を万全にして楽しい夏を過ごしましょう!



## 夏は水分補給が大切!

体内の水分が不足すると、体温の調整ができず、熱中症になる可能性が高くなります。熱中症になると、体調が悪くなり、命にかかわるおそれもあります。暑い夏は汗の量が多くなるため、水分補給が大切です。

### ●1日にどれくらいの水分が必要?!

幼児期の子どものに必要な水分量は、体重 1kg あたり 100mL 程度です。体重 15kg の幼児は、 $15(\text{kg}) \times 100(\text{mL}) = 1500(\text{mL})$  が目安です。

暑さで汗をかく今の時期は、目安量以上の水分補給をするようにしましょう。

### ●水分補給のタイミング

水分はこまめに補給しましょう。夜寝る前と朝起きたとき、遊びに行く前と帰ってきたとき、お風呂に入る前と後の水分補給が理想的です。

### ●どんな飲み物を飲んだらいい?

水分補給には水や麦茶を飲みましょう。たくさんの汗を一度にかくようなときは、子ども用のイオン飲料(大人向けのものより糖質が少なめ)がおすすめです。大人用のスポーツドリンクを飲ませる場合は、2倍に薄めましょう。市販のジュースは糖質が多いので水分補給としてはおすすめできません。



## お盆

お盆とは、先祖の霊を迎えて供養する行事で、「盂蘭盆会」<sup>うらぼんえ</sup>「精霊会」<sup>しょうりょうえ</sup>ともいいます。

本来、旧暦の7月15日前後に行いますが、現在は月遅れとして8月15日前後に行うのが一般的です。

お盆の期間中は、「精霊馬」<sup>しょうりょうま</sup>と呼ばれるきゅうりやナスで作られた動物を用意することもあります。

きゅうりは、あの世から早く戻ってくるように足の速い馬に、ナスはこの世からあの世に帰るのが少しでも遅くなるように歩みの遅い牛にそれぞれ見立てられています。



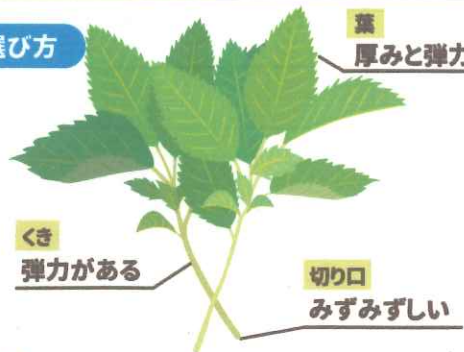
## キッズチャレンジ クイズ

なつに美味しいやさいのグループはどれでしょう?



# きせつの食べ物探偵団♪「モロヘイヤ」

選び方



**\*栄養価\***

厚みと弾力感があるもの

カルシウム（骨や歯を形成する） カロテン（目や皮膚の健康を保つ）  
食物繊維（腸の働きを活発にする）

**\*豆知識\***

古代エジプトの伝説に、どんな薬でも治らなかった王様の難病がモロヘイヤスープを飲んだら治ったという話があります。このことから「王様の野菜（ムルキーヤ）」というアラビア語がモロヘイヤの語源といわれています。

※モロヘイヤは加熱することで洗みのようなクセもなくなります



きせつの食べ物で料理

## モロヘイヤのチヂミ

野菜たっぷり！ホットプレートで焼けば、材料を混ぜる作業から焼く作業までをお子様と一緒に楽しめます。



材料：2人分

片栗粉	30g	モロヘイヤ	70g(2/3袋)
薄力粉	30g	ニンジン	30g(1/7本強)
卵	50g(1個)	タマネギ	75g(1/2個)
水	50g(1/4カップ)	ツナ	70g(1缶)
塩	2g(小さじ1/3)	ゴマ油	2g(小さじ1/2)
		ゴマ油	適量

作り方はこちらから



お好みで酢醤油を付けてお召上がりください。  
〈酢醤油の材料〉酢 10g(小さじ2) 醤油 12g(小さじ2)

こどもに人気のかんたんおやつ

## 白桃ヨーグルトケーキ

オーブンを使わないケーキです。クラッカーを砕いたり材料を混ぜるなど、お子様と一緒に作ってみてください。



材料：18cmケーキ型1台分

粉ゼラチン	15g(大さじ1・1/3)	プレーンヨーグルト	500g
水	45g(大さじ3)	生クリーム	200ml(1カップ)
白桃(缶)	160g	レモン汁	30g(大さじ2)
イチゴジャム	50g		
クラッカー	85g		
マーガリン	36g(大さじ3)		
牛乳	200ml(1カップ)		
グラニュー糖	100g		

作り方はこちらから



### 子どもの睡眠

子どもの生活時間の夜型化や睡眠時間の不足は、成長の遅れ・注意や集中力の低下・眠気・疲れやすさなどをもたらします。「寝る子は育つ」といいますが、寝ている間に体を育てる「成長ホルモン」が分泌され、骨の形成や筋肉の増強、免疫力を高める働きがあります。成長期の子どもにとって、睡眠は心身の健全な発達のためにとても重要です。



望ましい睡眠時間（2015 米国国立睡眠財団公表）

年齢	望ましい睡眠時間
0～3ヵ月	14～17時間
4～11ヵ月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間

※必要な睡眠時間には個人差があります。