



かもめっこ すくすくコラム



早いもので、1年も半年が過ぎましたね。この時期は、真夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり、体調を崩しやすいものです。これから始まる楽しい夏を元気に乗り切るためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけて乗り切りましょう♪今回は、『水分補給』についてご紹介☆

◎体内の水のはたらき

体全体の水分量は60~70%で、水分割合は大人よりも子どもの方が多いです。しかし、子どもの方が身体活動・

代謝が盛んなため、**大人に比べて脱水症状**が起りやすく、水分補給に

は注意が必要です。特に、暑い季節は、体を冷めやすいために汗として体内の水分が失われていくので、いつもよりも多くの水分を摂るようにしましょう。



◆水分、こういう物から摂取しています



① ご飯やおかずから食事として摂取



② 食事に伴う汁物から摂取



③ 食べものを消化吸収するときに行える燃焼水



④ 水や麦茶コップ2~3杯から摂取

【 水分補給のタイミング 】



【 水分の摂り方のポイント 】

- ① 水かお茶をゆっくり飲む
- ② 飲み物は冷やしすぎない
- ③ 一度に大量に飲まず、数回に分けて飲む
- ④ 活動的になる前後でこまめに水分補給



★飲み物に含まれる砂糖の量

SUGAR
1本：3g



炭酸飲料
(500ml)



12~15本



果汁ジュース
(100ml)



4本



野菜ジュース
(200ml)



5本



乳酸菌飲料
(65ml)



4本

▲冷たい物の摂りすぎには注意！！

夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えてきます。これは、「消化吸収能力が未発達」+「冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増える」→「胃腸の働きが低下し下痢などを起こしやすくなる」ためです。また、夏場は冷たいアイスや清涼飲料水などを口にする事が多くなりますよね。しかし、摂りすぎるとおなかを冷やしたり、甘い物でおなかがいっぱいになって食事が食べられなくなってしまったりすることもあるので、アイスは1日1個、ジュースは散歩のときだけなどと決め、摂り過ぎない習慣作りを目指しましょう★



《 7月7日は七夕 》

現在、七夕の日には“そうめん”が食べられていますが、もともとは『索米（さくべい）』という別の食べ物がありました。

『索米』とは、小麦粉と米粉を練って細く紐のようにしたものを縄のように2本合わせて作ったお菓子で、「麦なわ」とも呼ばれていました。これは、中国から伝わってきたお菓子であり、中国では七夕の日にこの『索餅』を食べると、1年間無謀息災で過ごすことができると信じられているそうです。

さくべい ドーナツ風索米



【材料】(約10本分)

★ホットケーキミックス	200g
★白玉粉	100g
★卵	1個
★オリーブオイル	大さじ2
・牛乳	90cc
・サラダ油	揚げ焼きできる程度
※ごま：大さじ2程度（お好みで）	

【作り方】

- ボウルに★の材料を全て入れ、牛乳を少しずつ入れながら混ぜ合わせる。
(最初は箸で、全体がまとまってきたら手で混ぜる)
- 白玉粉のつぶつぶがある程度なくなり、生地が表面につやが出て、耳たぶ程度の硬さになれば◎
- 2を40g程度の塊に分けて丸める。
- 3を平らな台の上で転がしたり引き伸ばしたりして、長さ20cm程度の紐状にする。
- 4の真ん中辺りを中心に紐状の生地を折り曲げて、両端を揃えてぐるぐるねじる。
- フライパンで油を160℃程度まで熱したら、5を投入して揚げ焼きにする。
- こんがりキツネ色に揚がれば◎クッキングペーパーの上で軽く油きりをする。完成☆
- ゴマを加える場合は、3の丸める前に入れて混ぜてください！



作成者：管理栄養士 白井絵莉子