

～幼児期の食生活のポイント～



《7月のテーマ》



熱中症を防ぎ、楽しい夏を！



梅雨が明けるといよいよ夏本番です。規則正しい生活、こまめな水分補給で、熱中症を防ぎ、元気に夏を過ごしましょう！

子どもは体温調節機能が十分に発達しておらず、体に熱がこもり、体温があがりやすくなります。また地表面からの熱の影響を受けやすく、大人よりも高温にさらされます。

子ども(特に乳幼児)は自身で予防策がとれず、体調の変化にも気づきにくいので、大人が気を配る必要があります。

熱中症予防のポイント



★こまめに水分をとりましょう

のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。起床時や就寝前、入浴前後、遊びの前・途中・後などがタイミングです。幼児の場合、1回50～100mlを目安に、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。麦茶や水が基本です。

※ジュースやスポーツドリンクにはたくさんの糖分が含まれています。満腹になり、食事が食べられなくなったり、虫歯の原因になったりすることもあるので、習慣化しないようにしましょう。

★1日3食、バランスよく食べましょう

ナトリウムやマグネシウムなどの体に必要なミネラル分も、汗とともに排泄されます。1日3食、バランスのよい食事を食べることで、補うことができます。

★生活リズムを整えましょう

朝食は1日の活動力のもと、体のリズムを整えるために欠かせません。十分な睡眠と1日3食の食事リズムで生活リズムを整えましょう。

～熱中症にならないために子どものうちに身につけたいこと～

1. 汗をかく能力を発達させる

汗をかく経験を積むことで汗腺が発達し、汗をかきやすくなります。その機能の発達には3歳頃までに完成するといわれています。



2. 鼻呼吸ができるようになる

鼻呼吸では鼻腔に冷たい空気が入ることで鼻腔奥の血管が冷やされ、脳が冷やされます。鼻腔が成長する3歳までに鼻呼吸にしましょう。(口周りの筋肉が弱いことも口呼吸の原因の一つです。しっかり噛んで舌や口周りの筋肉を鍛えましょう)



～おすすめレシピ紹介～



「ソイミートパンネ」と「もずく汁」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
パンネ	64g	トマトピューレ	60g
合挽き肉	60g	トマトケチャップ	大さじ1と1/3強
ゆで大豆	60g	A	しょうゆ 小さじ1と1/2
玉ねぎ	48g		スープの素 小さじ1/2
にんじん	30g		水 150ml
ピーマン	30g		粉チーズ 小さじ2
サラダ油	小さじ1と1/2		

◆ソイミートパンネ

【作り方】

- ① パンネは茹でておく。
- ② ゆで大豆・玉ねぎ・にんじん・ピーマンは粗めのみじん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、合挽き肉と②を炒め、Aを加えて煮る。
- ④ ③に①を加えてからめ、器に盛る。
- ⑤ 粉チーズをかける。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:153kcal
食塩相当量:0.7g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
かつお節	8g	もずく	120g
★ だし昆布	2g	にんじん	20g
水	2カップ	ねぎ	8g
A		しょうゆ	小さじ1
		塩	小さじ1/5

◆もずく汁

【作り方】

- ① 【★だしをとる】
鍋に昆布と水を入れ、30分程度おいてから、弱火にかける。沸騰直前で昆布を取り出し、沸騰させてから火を止める。かつお節を加え、火にかけて2分程度煮だしてから、かつお節をこして完成。
- ② もずくは食べやすい大きさに切り、水気を切る。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ ①のだしに②・③を加え、煮る。
- ⑤ Aで調味し、小口切りにしたねぎを加えて火を止め、器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:12kcal
食塩相当量:0.6g



小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

*分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」分です。