

～幼児期の食生活のポイント～



《7月のテーマ》

熱中症予防のためにできること



暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

子どもは体温の調整能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



参照:厚生労働省「熱中症予防のために」

基本的な水分補給は、麦茶やほうじ茶、水など甘くないものにします。

市販のジュース類は糖分が多いので、飲み過ぎないようにしましょう。飲み過ぎると、食欲がなくなったり、夏バテの原因になったりします。

飲み物に含まれる砂糖の量

種類	目安量	砂糖	種類	目安量	砂糖
炭酸飲料	200ml	24g	果実飲料*	200ml	20g*
スポーツ飲料	200ml	12g	乳酸菌飲料	60ml	9g

*果実飲料に含まれる糖質は主に果糖です。

☆砂糖の量は商品によって差があります。

早寝・早起きをし、栄養バランスのとれた食事をするようにすることも大切です。特に、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。また、睡眠を十分に取って疲れをため込まないようにしましょう。食事と日常の生活に気を付け、夏を元気に乗り切りましょう。

～おすすめレシピ紹介～



「ソイミートパンネ」と「ツナと豆腐の揚げ団子」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
パンネ	65g	サラダ油	大さじ 1/2	
ゆで大豆	60g	A	トマトピューレ	60g
合挽き肉	60g		ケチャップ	21g
たまねぎ	48g		しょうゆ	大さじ1/2
にんじん	30g		コンソメ	2g
ピーマン	30g		水	150ml
		粉チーズ	小さじ2	

◆ソイミートパンネ

【作り方】

- ① パンネをゆでておく。
- ② たまねぎ・にんじん・ピーマンは粗めのみじん切りにする。
- ③ ゆで大豆も粗めのみじん切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、合挽き肉をよく炒め、②を加えてさらによく炒める。
- ⑤ 合挽き肉がぼろぼろになったら、③とAを加え、煮詰める。
- ⑥ ⑤と①混ぜ、器に盛り、粉チーズをかける。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:168kcal
食塩相当量:0.7g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
ツナ油漬け	60g	A	卵	40g
木綿豆腐	200g		薄力粉	大さじ1
にんじん	20g		片栗粉	大さじ1
ねぎ	12g		しょうゆ	小さじ1/3
揚げ油	—		酒	小さじ2/5
		塩	少々	

◆ツナと豆腐の揚げ団子

【作り方】

- ① ツナは缶から出して、油を切る。豆腐はしっかり水切りする。
- ② にんじんはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ ①②とAを合わせ、よく混ぜる。
- ④ ③を1人4個の団子にし、170～180℃の油で揚げる。
- ⑤ 器に盛る。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:190kcal
食塩相当量:0.5g

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。