

# きゅうしよく だより

2017  
8月号



夏がやってきました!!8月は、夏祭りや花火など、野外でのイベントが多い月です。体調を万全にし、楽しい夏をお過ごしください!

## 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(kg) × 100(ml) = 1500(ml)が目安です。たくさんの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?

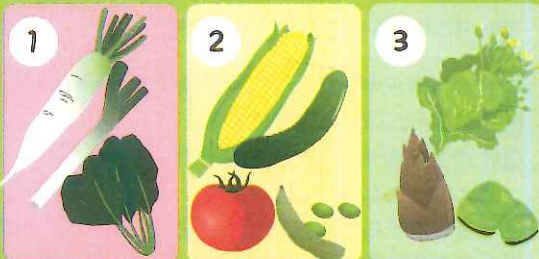
水分補給には水や麦茶を飲みましょう。たくさんの汗を一度にかくようなときは、子ども用のイオン飲料(大人向けのものより糖分が少なめ)がおすすです。大人用のスポーツドリンクを飲ませる場合は、2倍に薄めましょう。市販のジュースは糖分が多いので水分補給としてはおすすできません。

## 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(うらぼんえ)」「精霊会(しょうりょうえ)」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(しょうりょううま)」と呼ばれるきゅうりやなすで作られた動物を用意することもあります。きゅうりは足の速い馬に見立てられ、あの世から早く家に戻ってくるように、また、ナスは歩みの遅い牛に見立てられ、この世からあの世に帰るのが少しでも遅くなるように、また、供物を牛にのせてあの世へ持ち帰ってもらうとの願いがそれぞれ込められています。

## キッズチャレンジ クイズ

なつにおいしいやさいのグループはどれでしょう?



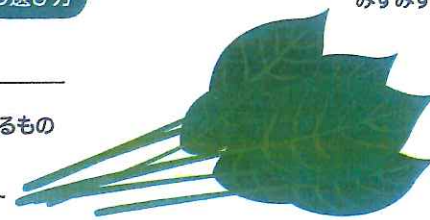
正解は②  
①は冬においしい野菜で、②は春においしい野菜です。

# きせつの食べ物探偵団♪「モロヘイヤ」

モロヘイヤの選び方

葉  
厚みと  
弾力感があるもの

くき  
弾力がある



切り口  
みずみずしい

\*栄養素\*

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) ムチン(胃の粘膜を保護する)

\*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(ムルギーヤ)」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。

きせつの  
食べ物で料理

つくろう食べようお料理大好き!

## モロヘイヤのチヂミ

材料:2人分

片栗粉	30g	モロヘイヤ	70g(2/3袋弱)	ゴマ油	適量
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)		



- ①ボウルに材料Aを入れて混ぜる
- ②モロヘイヤは3センチ幅に切り、ニンジンは千切り、タマネギは薄切りにする
- ③①に材料Bを加え、全体が均一になるように混ぜる
- ④フライパンを中火にかけてゴマ油をしき、③の生地を薄く広げて5分ほど焼く
- ⑤焼き目が付いたら裏返し、弱火の中火で3分ほど焼き、両面に焼き色が付いたら完成

お好みで酢醤油を付けてお召し上がりください。

(酢醤油の材料)

酢	10g(小さじ2)
醤油	12g(小さじ2)



一緒に作って、みんなで食べるとおいしいね☆



早起き・早寝・朝ごはん  
夏も規則正しい生活を心がけましょう!!



ソラレピ

App Store

Google play

ソラレピ 検索

食育レシピをもっと見たい方はPC・スマートフォンまたはアプリで検索!