



8月 こんにちは、栄養士です！

こちらは、区ホームページ「就学前のお役立ち情報」でご覧いただけます。↓

子どもは大人よりも多くの水分を必要としています。特に夏は、体の水分が汗や尿となってたくさん排出される為、いつも以上にこまめな水分補給が必要です。

以下のポイントを参考に上手に水分補給をしましょう。



水分補給のポイント

時間を決めて喉が渇かないうちに！

起床時、食事中、お風呂に入る前後、寝る前などのタイミングでこまめに摂りましょう。時間を決めておくと習慣化しやすいです。



水分補給には麦茶や水を選びましょう

麦茶はミネラルを豊富に含み、脱水症状対策もできる為、おすすめです！ジュースやスポーツドリンクは糖分が多く含まれている為、飲みすぎには注意が必要です。



スポーツドリンクは、高熱や脱水時など、緊急性がある場合の水分補給として考えましょう。



旬のきゅうりをおいしく食べよう



きゅうりは、水分をたっぷり含んでいるので、体を冷やす働きがあります。また、カリウムも豊富で、体内の水分量を調節し、むくみやだるさを解消してくれる暑い夏におすすめの野菜です。



今月は「きゅうりのマリネ」のレシピをご紹介します



～材料～ (おとな2人分)

- きゅうり 1本 (100g)
- トマト 1/2個 (80g)
- 玉ねぎ 小1/4個 (30g)
- ★レモン果汁 小さじ1 (5g)
- ★塩・こしょう 少々
- ★サラダ油 小さじ1 (4g)
- ★白砂糖 小さじ1/2 (1.5g)

～作り方～

- ①きゅうりは半月切り、トマトは1.5cm角切り、玉ねぎは、薄切りにする。
- ②★の調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ③①の野菜に②のドレッシングを混ぜ合わせたら出来上がり！

おうちでも  ひと口目は **野菜** から



クックパッド「東京あだち食堂」にて、ご家庭で簡単に作れる野菜レシピを紹介しています。→



知ると分かる。すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI