

8月の食事だより

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

稚内でも、暑い日が続いていますが、夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。

お出かけされる機会もあるかと思いますが、大人のペースの生活は子どもにとって疲れやすいので、外出したあとは十分に身体を休ませてあげましょう。

稚内の短い夏を楽しく健康に過ごしましょう。

水分補給

気温が上昇してくると、汗をかきやすくなります。子どもは大人に比べ、身体の水分量が多いので、脱水症状や熱中症を予防するためにも、水分補給がとても重要になってきます。

1日に必要な水分量は、乳児で体重1Kgあたり約150ml、幼児で約100mlといわれています。

運動をしなくても、汗や呼吸、排尿によって水分は失われていきます。甘い飲み物を避け、水や麦茶などを一度にたくさん飲むのではなく、汗をかく前に、こまめに飲むようにしていきましょう。

食事のマナー

こんな食事風景はどうですか？

- ★食事中にフラフラと席を立つ
- ★口に食べ物を入れたまま話をする
- ★食事中にふさわしくない会話をする
- ★片手を机の下におろし、食器を持たない（持てない食器については、お皿の端を支えない）で食べる
- ★ひじをついて食べる
- ★口をお皿に近づけて食べる
- ★箸やスプーン等で食器を寄せる
- ★お皿をなめる
- ★くちゃくちゃと音を立てて食べる

どれもマナー違反です！この他にも細かいマナーはたくさんありますが、まずは基本のマナーを身につけてみましょう♪

今月のおすすめレシピ ～フローズンヨーグルト～

材料(4人前)

- ・プレーンヨーグルト 400g
- ・生クリーム 50ml
- ・レモン果汁 小1
- ・粉砂糖 60g

★下準備としてヨーグルトの水切りを行う。

作り方

- ①水切りしたヨーグルトに生クリーム、粉砂糖、レモン果汁を加えてまぜ、密封容器に移し、冷凍庫で冷やし固める。
- ②1時間を目安に冷凍庫から①を取り出し、空気を含ませるために良く混ぜ、再び冷凍庫で凍らせる。(3～4回くりかえす)

空気を含ませることで、口当たりがやさしくなります

「稚内市教育委員会こども課」