

こどもの食事だより

夏番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気なこどものことです。夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押し季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

8月

熱中症にご注意ください！



熱中症になりやすいのは？

- ・高齢者・乳幼児
- ・障害や持病のある人
- ・体調の悪い人
- ・肥満の人



★健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意！

予防のポイント

- ・食事、睡眠をしっかりとり、体調を整える
- ・涼しい服装を心がける
- ・こまめに水分をとる
- ・日傘や帽子を使う
- ・日陰を利用し、無理せず休憩する
- ★室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を



水分補給、なぜ必要？

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5Lもの水分が尿や便、汗、吐く息などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

約40kgの人



水分補給の方法

基本は水やお茶を、喉が渴いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は手作りできます！

砂糖40g

塩3g

水1ℓ



じり焼き（大分県）

材料	
小麦粉	150g
塩	少々
水	340g
砂糖	10g
卵	1個
ベーキングパウダー	3g
牛乳	少々

- ① 小麦粉と卵、塩を水で混ぜ、大ぶらぐらいのやわらかさに溶く。
- ② 平鍋に油をひき、杓子で流し入れ、表面をならして両面を焼く。
- ③ 黒砂糖を刻んでのせ、端から巻く。

- ◆ 小麦粉を水でゆるく溶き、鍋で焼いたおやつ。焼き上がりに細かく刻んだ黒砂糖を巻いて食べる。かぼちゃをつぶしたあんを巻くこともあった。
- ◆ じり焼きは、豊後大野市をはじめ大分市近郊、県内全域で食べられていた。じりじり焼くから“じり焼き”とも、生地がじりい（ゆるい）から“じり焼き”ともいわれている。日田地方では“へこ焼き”と呼び、くじゅう高原ではじり焼きに炭酸（重曹）を入れた。生地を甘くしないで柚子味噌なども加えてもいいです。