

保育課栄養士より 食育のヒント

R 7.
7月

日常の食育のヒントとして、参考に御覧いただき、御活用ください。

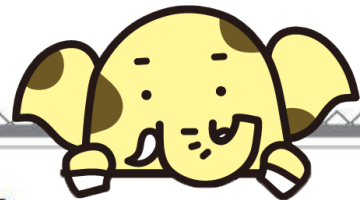
◎今月の旬の食材

枝豆、きゅうり、ズッキーニ、いんげん、とうもろこし、トマト、ナス、ピーマン、かぼちゃ、とうがん、すいか、メロン、ぶどう（デラウェア）

◎今月の行事食 7日 お星さま汁【七夕】

◎具体的な主な献立と提供日

- 1・15日「とうもろこし」
 - 2・16日「夏野菜カレー」（トマト、ナス、かぼちゃ）
 - 4・18日「スペイン風オムレツ」（トマト、ピーマン、ズッキーニ）
 - 7日 「マーボーナス」（ナス）
 - 14・28日「チキンごぼう」（ピーマン）
 - 31日 「枝豆」
- お誕生会「メロン」「ズッキーニのスープ」



©新座市 2010

乳幼児の水分補給

子どもは脱水を起こしやすいので、こまめな水分補給を心がけたいものです。汗を多くかいたり、喉の渴きを訴えたりしていたら、ほしがるだけ水や麦茶で水分を与えてください。

日常的にイオン飲料（スポーツドリンク）を飲ませることは、おすすめしません。一般的なイオン飲料には、糖分が大量に含まれているからです。また、イオン飲料と混同しやすいものに「経口補水液」があります。経口補水液は、下痢・嘔吐・発熱などで脱水症状が起こった際に、基本的に医師や管理栄養士の指導に沿って使用します。乳幼児には、乳幼児用の「特別用途食品」の表示があるものが利用されます。イオン飲料に比べて糖分は少ないですが、塩分が多く含まれ、日常の水分補給に利用すると塩分のとりすぎになってしまいます。

イオン飲料と経口補水液の組成は異なり、いずれも乳幼児の日常的な水分補給には適さないことを覚えておきましょう。

