

今月の食事だよりのテーマは、冬の水分補給についてです。『水分補給』と聞くと、夏の暑い時をイメージしますが、実は寒い冬にも大切なことです。大人も子どもも体温調節のために少しずつ汗をかいているので、気づかないうちに水分不足になっていることもあります。水分不足は体調不良の原因にもなるので、なるべく意識して水分をとるようにすると良いですね。



冬は空気が乾燥しているため、肺を温めるためにいつも以上に水分を必要とするそうです。脱水症状は大人で、自分のことでも気づきにくい場合もあるため意識して水分をとることが大切となってきます。

冬場に起きる脱水症状の目安としては、赤ちゃんの場合は口の中がカラカラになっていたり、泣いても涙が出ないと要注意、低年齢のお子さんの場合は不機嫌、イライラ、トイレにほとんど行かないことなどを脱水症状の兆候として上げられることがあります。

1日にグラス4～5杯の水を飲むと良いとされています。

## 無理なく水分を摂るために



### ●お気に入りのボトルに入れる

外出しない時でも、いつでも飲めるように、好きなキャラクターや好きな色のボトルにお茶を入れ、食事やおやつと一緒に飲むように声をかけ、体を動かした後なども飲むように促します。その際、お家の方も水分補給するようにしてください。見本となることが、お子さんの学習意欲を高めます。

### ●食べ物から水分を補給する

野菜や果物、牛乳やヨーグルトなど、水分を多く含む食品は、毎日の食事により多くの水分を体内に入れるのに最適です。また、揚げ物や加工食品(ケーキ、パスタ、スナック菓子、パンなど)は体内の水分を奪ってしまい、食べた後にのどが渴くので、たくさん摂取しないようにしてください。

### ●スープを作る

温かいスープや鍋料理は、冬にお子さんが水分補給をするのに最適です。体を温めるだけでなく、健康的な量の塩分を含んでいるので、体の水分保持に役立ちます。味が濃くなりすぎないように注意しましょう。和風や洋風、中華風、カレー味、トマト味、ミルク風味などいろいろな味で楽しんでみてください。

## おしらせ

■1月のお弁当の日は17日(火)と28日(土)です。お弁当の用意をよろしくお願いします。



### 【お手伝いでスープを作ってみませんか?】

お子さんに家族の一員としての役割を持たせ、活躍してもらうことはその子の自信となり、成長に良いと言われています。包丁を使わなくても、きのこをばらばらにしたり、白菜やキャベツなどの葉物野菜は手でちぎることもできます。また、味見や食卓の用意、片付けも大切なお手伝いの一環です。ぜひご家庭でもお子さんに活躍してもらってください♪