

# 6月 すいぶんをとろう

あつくなってきましたね。みんなはげんきにすごせているかな？  
あついときやあそんだときにはすいぶんをとることがたいせつだよ！

クイズ！ あそんだあとにのむ のみものはどれ？



ジュース スポーツドリンク おちゃ・おみず

さんねん！！

ジュースやスポーツドリンクにはさとうがいっぱいはいつているよ。ごはんがたべられなくなったり、むしばになりやすくなるからきをつけよう！

せいかい！！

いっぱいあそんで たくさんあせをかいたあとにのむすいぶんはおちゃ・おみずにして。

のどがかわくまえにおちゃ、おみずをのもう。いちどにたくさんのむより、コップ1ばいで こまめにのむことがおすすめ！

ジュースにはいつているさとうはどれくらい？

ジュースにはこんなにさとうがいつているんだ。さとうがいつていないおちゃやおみずがおすすめだよ

- ・オレンジジュース→8g
- ・スポーツドリンク→12g
- ・コーラ→23g
- ・おちゃ、おみず→0g

\* かくざとう1こ=4gとしました

すいぶんはこまめにとろう！



いま できているものには  チェックをつけよう。

チェックのかずがすくなかったひとは、ふやせるようにがんばろう。ぜんぶチェックがついたひとは、このちょうし！あつさにまけないようにがんばっていこう！

すいぶんをとらないとどうなるの？

からだのはんぶんいじょうはすいぶんできていますよ。あそんで あせをかいてもすいぶんをとらないとのどがかわいて、からだがいんどくなってしまうんだ。

からだの70%はすいぶんです



のどがかわくまえにおちゃとおみずをのむこと！すいぶんをとって、まいにちげんきにあそぼう！



保護者の方へ

子どもは、体の水分量や細胞外液の割合が成人と比べて非常に高く、代謝も活発です。そのため幼児は成人の約2倍の水分を必要としています。これから夏に向けて暑くなり脱水状態に陥りやすくなるので、水分の補給は十分にさせるようにしてください。就寝前・起床後・入浴前後、運動する前後にはお茶や水を飲むよう心掛けてください。また、一度にたくさん飲むと胃に負担がかかるため、一度に飲む量はコップ1杯程度にしましょう。スポーツドリンクの摂取は風邪のときなどには有効ですが、摂りすぎると糖分の過剰摂取につながり、小児肥満の原因となります。水分はお茶や水で補給することをおすすめします。

子どもは遊びに夢中になって水分補給を忘れている場合もあります。まわりの大人が声掛けなどを通して水分補給に気をつけてあげてください。



## 簡単♪じゃがいものポタージュ

材料

- ・じゃがいも 小2個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・牛乳 300cc
- ・コンソメ顆粒 大さじ1/2
- ・塩こしょう 少々
- ・パセリ 少々

作り方

- ①じゃがいもと玉ねぎを火が通りやすいように薄く切り、やわらかくなるまでゆでる。
- ②ざるにあげ、牛乳、コンソメと共にミキサーにかける。
- ③塩こしょうで味を整え、器に盛り、パセリをふりかける。



温かい状態でも、冷たい状態でもおいしく飲めるスープです。じゃがいもの代わりに、かぼちゃや枝豆を使うこともできます。

