

暑い日が続いていますが、体調を崩していませんか。こまめな水分補給で、熱中症・脱水を予防しましょう！
大人に比べ、乳幼児は熱中症になりやすく、注意が必要です！

どうして？

体温調節機能が未熟
身長が小さいため地面からの照り返しを受けやすい
自分で予防策が取れない



服を脱いだり、水分補給を促したりするには大人の声掛けが必要です。こまめな休憩と水分補給を心がけましょう。また、お子さんと一緒にお母さん、お父さんも水分補給を忘れずに！

飲み物の選び方

家庭や幼稚園、保育園での水分補給・・・お茶やお水がおすすめ

汗を沢山かいた時・・・イオン水やスポーツ飲料・経口補水液がおすすめ

甘いジュースは肥満や虫歯の原因に！水分補給には適しません。ご家庭でルールを決めて楽しみましょう。

～お父さん・お母さんに一言～

暑い日に冷えたビール、とても美味しいです！...が、お酒は体内の水分を外に出してしまう働きがあります。飲みすぎは脱水の原因になります。週に2回の休肝日と適量を心がけましょう。





野菜をおいしく食べるヒント



～簡単なレシピで食卓にプラス1品野菜の料理を並べましょう！～

いんげんのピーナッツ和え

エネルギー61kcal、塩分0.4g

材料(4人分)

さやいんげん...15本(160g)	しょうゆ.....小さじ2
ピーナッツ.....30g	砂糖.....小さじ2.5

作り方

さやいんげんはよく洗い、ヘタを落とす。
鍋に湯を沸かし、柔らかくなるまで茹でてザルにあける。
ピーナッツをポリ袋に入れて、麺棒で叩いて細かくする。
さやいんげんの粗熱がとれたら、4cm位の長さに切る。
ボウルにさやいんげんと叩いたピーナツ、の調味料を
入れ、混ぜ合わせる。
小鉢に盛り付けて出来上がり。



ピーナツと和える
ことで子どもの苦手
な青臭さが和らぎ、
食べやすくなります。

昨年の親子料理教室で
実施したメニューです。
「苦手ないんげんも美
味しく食べられた」と小
学生に好評でした。

ナスのマヨケチャ焼き

エネルギー67kcal、塩分0.4g

材料(4人分)

ナス.....2個(200g)	ケチャップ.....大さじ2
マヨネーズ.....大さじ2	粉チーズ.....小さじ2

作り方

ナスは1cm位の輪切りにし、水にさらして軽くア
クを抜く。
キッチンペーパーで水気を拭き取り、フライパンに
マヨネーズを熱し、両面焼き色が付くまで焼く。
ケチャップを加えて炒め、全体に混ぜたら火を止
める。
最後に粉チーズを振りかけて出来上がり。



粉チーズをピザ用
チーズに替えて、
とろけるまで蓋を
すればお父さんの
おつまみにもなり
ます。

油ではなくマヨネ
ーズで焼くとコクがア
ップします！



町のホームペ
ージに食育情
報を掲載して
います！



問合せ：美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2945