



# ぱくぱくおたより

2024年 6月 城南分園 栄養

## 水分補給について

人の構成成分で一番多いのが『水』です。なんと、子どもでは体の70~80%が水でできています。水は、細胞内液や血液、リンパ液などの成分として栄養素などを全身に運んでいます。数パーセント減少しただけでも臓器の働きを保つことができなくなってしまいます。こまめに水分補給することがとても重要です。

### ① 一日に必要な水分量

お子さんの体重で計算してみましょう。

10kg以下	体重1kgあたり100ml
10kg以上	1L+ (10kgを超える1kgあたり50ml)

Holliday-Segar式より

個人差がありますが、大体1L~1.5L程度になると思います。



### ② 食べ物中の水分量の目安

普段の食事でのどのくらい摂れているか確かめてみましょう。

食べ物に入っている水分の目安です。

- ・軟飯 70% (ご飯60%、お粥85%)
- ・主菜 (ハンバーグ等焼き物) 60% (あんかけ等水分多め) 80%
- ・野菜の副菜 80%
- ・果物 85%
- ・乳製品 90%

【給食を例にすると…】

	目安量	水分量 目安
ごはん	50g	35ml
魚のトマト煮	100g	80ml
キャベツいんげんのソテー	40g	32ml
じゃが芋とほうれん草のスープ	140g	132ml
白桃缶	20g	17ml
牛乳	60ml	54ml
★トータル		350ml

スープは、100ml+具材40gで計算しています。

### ③ 水分の不足の兆候

目安となる水分量はありますが、お子さんの様子を観察することも大切です。

- ・機嫌が悪くなる。力が入りにくい。
- ・おしっこの回数、量の減少。色が濃くなる。
- ・唇が乾燥している。



など…このような症状が見られたら、すぐに水分をとってください。

## 今月のレシピ紹介



### ☆さかなのあずま煮☆

#### ★材料 (幼児5人分)

● 魚 (カジキや鮭など)	40g	5 切
● すりおろししょうが		2 g
● 酒		5 ml
片栗粉	20 g	
油	適量	
あん	かつお・昆布だし	150 ml
	しょう油	10 ml
	砂糖	6 g
	本みりん	6 ml
	片栗粉	5 g



『あずま=東』とは、関東風、しょう油と砂糖の甘辛い味付けのことです。『煮』とついていますが、衣をつけて揚げたものに、甘辛いあんを絡めて仕上げます。※給食ではオーブンで蒸し焼きにしています。

#### ★作り方

- ① 魚をすりおろししょうがと酒に漬け込む。
- ② 魚に片栗粉をまぶして油で揚げる。  
もしくは、油を敷いたフライパンで蓋をして焼く。

#### 【あんの作成】

- ① かつお・昆布でだしをとり、少し冷ます。  
鍋にあんの材料全て加え、よく混ぜる。
- ② しっかり混ぜながら弱火でとろみがつくまで加熱する。
- ③ できた魚にあんを絡めたら出来上がり！



### ～旬の食材 ご紹介！～《ズッキーニ》

ズッキーニには、カロテンが豊富に含まれています。カロテンは、免疫を高め、粘膜を丈夫にする働きがあるので風邪予防に効果的です。ズッキーニは、イタリア語で『小さなカボチャ』きゅうりに似ていますが、カボチャの仲間です。

～おいしいズッキーニの見分け方～

- ・色が濃くてツヤがある。
- ・大きすぎず太さが均一。
- ・切り口がみずみずしい。



### 6月21日(金) 夏至

1年の中で、最も太陽が高くなり昼間の時間が長くなる日です。夏至の日には、これからやってくる暑さに備え、『ビタミンC』や『カリウム』を多く含む『冬瓜』を食べます。冬瓜は、『冬』という字が入っていますが、『夏』に旬をむかえる野菜です。6/21は、『冬瓜のすまし汁』と、『あじさいゼリー』を提供します！  
しっかり食べ、夏バテを予防して夏本番に備えましょう！

