



令和8年7月1日

釧路市こども保健部 こども育成課保育係

いよいよ、釧路にも暑い夏が訪れようとしています。水分をしっかりと補給して、熱中症予防・脱水予防に努めましょう。これから外遊びが多くなる時季になり、また運動会の本番に向けて、栄養と休養をしっかりとって、体調を崩さないようにしましょう。

水分補給のポイント！

- ◎のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を心がけましょう。
- ◎日常の水分補給は、水か麦茶など糖分の含まれないもので補給しましょう。
- ◎一度にたくさんの水（お茶）を飲まず、少しずつ口に含んでゆっくり飲みましょう。
- ◎甘い飲み物を飲む時は、飲みすぎないようにコップに取り分けて飲むようにしましょう。

子どもの窒息事故 ～家庭で気を付けるポイント～

食品で窒息した14歳以下の子どものうち、5歳以下が9割を占めています。誤嚥や窒息につながりやすい食品として、以下の物がありますので、ご家庭でも小さく切ったりして、飲み込みやすくするなど、お子さんの発達に合わせて工夫して提供するように心がけて下さい。また、食べている時の見守りもしっかりしましょう。

▶丸いもの・つるっとしているもの
(ミニトマト、ぶどう、こんにゃく、球形チーズ、あめ、ラムネなど)

▶粘着性が高く、飲み込みづらいもの
(餅、ご飯、パン類など)

▶固くて噛み切りにくいもの
(りんご、肉類、ナマの人参、イカなど)

日本小児科学会ホームページより



土用の丑の日

～7月26日(日)～



日本では昔から、季節の変わり目(土用)の体調を崩しやすい時に、丑の日にちなんで「う」が付く食べ物を食べていました。特に夏バテしやすい夏土用の期間には、精が付くうなぎ、疲労回復効果のある梅干しや瓜、うどんなどが一般的です。鰻にはビタミンA・B群が豊富に含まれているため、夏バテ、食欲減退防止の効果が期待できるとされていますが、実は、鰻の旬は冬眠に備えて身に養分を貯える冬にかけての時期であり、夏のは味が落ちるとされているようです。

☆作ってみませんか？☆～Would you like to try making it?～

<鶏ささみと野菜のごま味噌和え>

【材料 大人2人・子ども2人分】

キャベツ	210g (1/6玉)
小松菜	35g (1株弱)
にんじん	30g (大1/3本)
料理酒	1g (小さじ1)
鶏ささ身	32g (2/3本)
いりごま	5g (小さじ2弱)
マヨネーズ	25g (大さじ1強)
米みそ	6g (小さじ1)
穀物酢	4g (小さじ1弱)
砂糖(上白糖)	1g (小さじ1/3)
こいくちしょうゆ	2g (小さじ1/3)

鶏ささみ肉は高たんぱく質・低脂質で、たんぱく質の代謝に必要なビタミンB6が豊富な食材です。脂肪分が少ないため、パサパサとした食感になりやすいですが、酒をもみこみ、蒸す事でパサつきが抑えられます。また、調味料で和えることで、食べやすくなります。



【作り方】

- ①.ささみに酒を振りかけて蒸し、細かくほぐす。
- ②.キャベツ、小松菜は一口大、人参はいちょう切りにし、ゆでて水気を絞る。
- ③.調味料を混ぜ合わせ、①、②を和える。