
食育ママだより

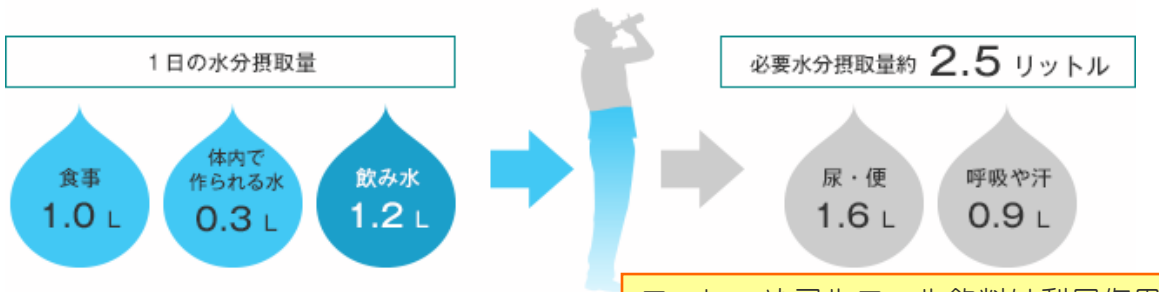
令和元年8月
三輝ふれんず No.175
NPO法人食育ママ

猛暑が続いておりますが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。
朝から救急車の音が聞こえる毎日。「熱中症かしら?」「今日も一日気をつけて過ごさなくちゃ!」と水分補給を心掛けています。

「脱水症状」に要注意! 上手な水分補給を!!



私たちの体の約6割は水分でできています。赤ちゃんの場合はなんと8割も水分(体液)が占めているとか。体液とは、血液や唾液、胃液などの消化液、細胞の中などにある水分で、1日の水分の出入りは2.5Lにもなります。体の水分を維持するためには、普段の生活でも飲み水 1.2Lの水分補給が必要と言われています。



コーヒーやアルコール飲料は利尿作用があるので、喉が潤ったように感じても、水分補給にはなりませんよ!

■1日の水分チャージポイント

- 1 目覚めの一杯は、吸収率抜群。睡眠中に濃くなった血流をさらりとリセット。
- 2 朝昼夕の食事中に飲むと消化吸収がスムーズに。食べすぎ防止やお通じにも一役。
- 3 暑い日は移動中もミネラルウォーターを携帯し、汗をかいたら早めに水分補給を。
- 4 入浴前に飲むと、発汗が促されて老廃物の排出に。
- 5 入浴後も、汗をかいた分だけ水分補給を。
- 6 就寝前に飲むと、水分を補給できない就寝中の血液ドロドロ化を防げます。

1 2 3
4 5 6 各200ml × 6回 = 1.2リットル



山形・川西「キッズキッチン」報告!!

米沢教室に続き、7月山形教室、川西町食育推進事業「かわにしまちキッズキッチン」が終了しました。年長児から小学3年生が夏野菜たっぷりのメニューに挑戦しました。



初めて参加するお子さんが多く緊張した面持ちに、大きなナスやトマトにテンションが下がり気味?の様子もありましたが、いざ作り始めいい香りが立ち込めると「早く食べたい~」「美味しそー!」と表情も変化してきました。ナスと米沢牛のトマト炒めはご飯がすすむ美味しさでしたが、子どもがお替りして食べたのが「豆腐の味噌汁」でした。昆布とかつお節のお出汁が効いてお家の方にも大好評!

川西教室では、酢の物が大人気。キュウリとわかめに枝豆を加え、三杯酢で和えました。「酢って子どもは食べないと思っていたのですが、食べるんですねえ」とお母さん。自分で作ったからこそ美味しさも倍増ですが、大人が勝手に思い込んだり、決めつけてはいけませんね。



今月は25日が米沢教室で夏編終了となります。10月からは年中児から小学6年生までを対象にした「秋冬編」の開催です。味覚の秋を楽しんでいきましょう!! 詳細については、食育ママHPをご確認ください、皆様のご応募をお待ちしております。

❖❖食育ママを応援してください!! 賛助会員募集❖❖

食育ママは平成20年10月に設立し、お陰様で10年が経過しました。今年、農林水産省主催第3回食育活動表彰にて「消費・安全局長賞」を受賞することができ、大きな励みとなっております。沢山の方々にご支援とご協力をいただきながら子ども食体験「キッズキッチン」に取り組むことができましたこと、心より感謝申し上げます<m(_)_m> 今後もスタッフ一同、気持ちを新たに一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。個人年会費一口3000円(一口以上) 団体会員一口5000円(一口以上)

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで
TEL 0238 (22) 3616
URL /http://yonezawanet.jp/shokumama 食育ママで検索