

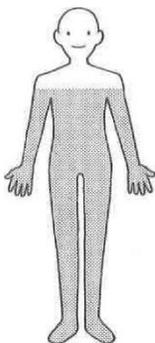
# 夏休みにお手伝いチャレンジ！！



蒸し暑い日が多くなってきました。もう少しで、子供たちが待ちに待った夏休みがやってきます。まだまだ、暑さに体が慣れていない時期でもありますので、熱中症など十分注意していきましょう。

## どうして大切？夏の水分補給

わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時期は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなり、汗・尿・便・呼吸として1日に2.5L失われることもあります。体重当たり1%の脱水が約0.3%の体温上昇を招き、2%以上で体温調節機能が低下します。そのため、こまめな水分補給が必要です。また、運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけではなく、失われたほかの成分も補給しなくてはなりません。運動時の水分補給は、水だけよりもスポーツドリンクなどが適しています。しかし、スポーツドリンクには砂糖も多く含まれている



ため、ふだんから飲んでしまうと、虫歯や体重増加の原因になってしまいます。お茶や水、スポーツドリンクの飲み分けが重要です！！

### 水分補給のタイミング

運動をする場合には



量：200～250mL／温度：5～15℃  
塩分濃度：0.1～0.2%

運動開始から15分ごとの補給が適しています。

### 水分補給に適したものは？

ふだんは



水や麦茶など

運動時は



スポーツドリンクなど

子どもにお手伝いさせたい！けど、なかなか時間がつくれない。そんなジレンマを感じられた方は多いのではないのでしょうか。私自身は「お手伝い＝全てを任せる！」でなくともよいと思っています。今日のお手伝いは、「にんじんの皮をむく」「お米を洗う」など、**簡単なお手伝いを1つ**お子さんと相談して決め、させてみます。そして、**家族が喜ぶ姿**を見せる！と手伝いがうまくできたという達成感によって、子ども達は**自信**がつきます。「また、お手伝いしたい！！」という気持ちこそが、次のお手伝い、そして**食の自立**に繋がっていくのだと思います。さらに、親から褒められることで、認められたと感じ、子どもの**自己肯定感を育てる**ことができます。親子で、まずできることから、お手伝いチャレンジにぜひ取り組んでもらえるとうれしいです！！



### 【オススメお手伝い】

- つくえをふく
- ごはんを注ぐ
- おはしを並べる
- お米を洗う
- 野菜の皮をむく
- 野菜を切る
- 炒める
- ゆでる
- お皿を洗う

## 夏を食べよう！鶏肉とゴーヤの揚げ煮

《材料 4人分》

- 鶏肉 150g
- 酒 小さじ1
- 塩 少々
- かたくり粉 適量
- にんじん 1/2本
- れんこん 1本
- ゴーヤ 1/2本
- 油（揚げ用） 適量
- 酢 小さじ1
- 砂糖 大さじ1弱
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ1
- ゴマ 大さじ1

《作り方》

- ① 鶏肉を一口サイズに切り、酒・塩で下味を付けておく。
- ② にんじん・れんこんは薄めのイチョウ切り、ゴーヤは薄めの半月切りにする。  
※ ゴーヤは塩もみして、出てきた水分をしっかり切るとえぐみをとれます！！
- ③ ①の鶏肉はかたくり粉をつけて、他の野菜は素揚げする。
- ④ フライパンに☆の調味料でタレをつくり、③で揚げた食材を加えてからめる。
- ⑤ 最後に、ゴマをふりかけて完成！！



子ども達は、ゴーヤもおいしく食べてくれました♪