

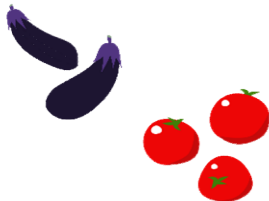


暑い夏がやって来ました。この時期は食欲がなくなったり、身体が疲れやすく、体調を崩しがちになります。元気に夏を過ごす為に、規則正しい生活を心がけましょう！！



問1 実の形がある物に似ていることから、ナスを英語でなんというでしょう？

- ① Eggplant (たまご植物)
- ② Balloonplant (風船植物)
- ③ Whaleplant (くじら植物)



問2 トマトにはうま味を感じる成分がたくさん含まれています。同じ成分を多く含む食べ物はどれでしょう？

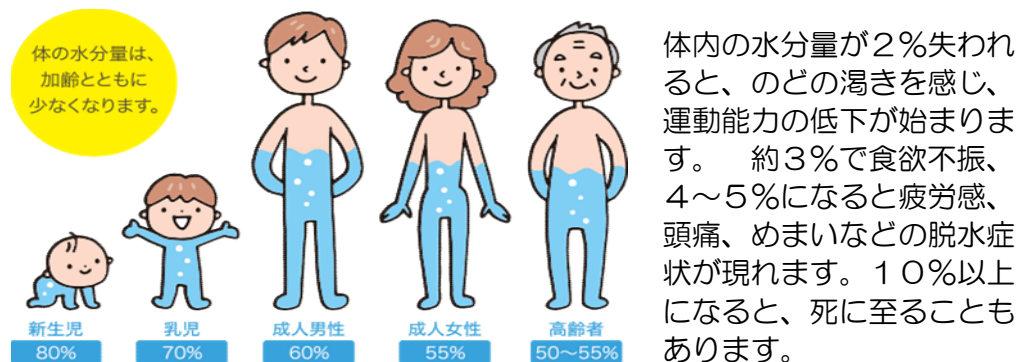
- ① セロリ
- ② りんご
- ③ こんぶ

問1の答え ① Eggplant(たまご植物)
外国では、卵の様に色も白く形も似ているナスがあり、英語では、エッグプラントと言います。

問2の答え ③ こんぶ
トマトには、こんぶと同じグルタミン酸という、旨味成分が多く含まれています。

水分補給を大切に！！

私たちの体の中の大半は水分です。
体内にある水分は、「体液」と呼ばれる水分でできています。



【体重1kgあたりに必要な水分量】

- 新生児：50~120ml
- 乳児：120~150ml
- 幼児：90~100ml
- 児童：60~80ml
- 成人：40~50ml

子どもは、大人よりも多くの水分を必要とすることがわかります。病気で下痢や嘔吐が続いた時、運動後は、さらに多くの水分を必要とします。

水分補給のポイント

① こまめに水分補給を！
起床時・ごはんやおやつの時・お昼寝前・散歩や外遊びの後・お風呂の後など、のどが渇く前に飲む習慣を。



② 一度に大量に水分をとらない！
一度にたくさんとると、身体に負担がかかってしまいます。1回の目安はコップ一杯程度に。



③ 水か麦茶がオススメ！
甘いジュースは糖分が多く、飲み過ぎると、虫歯や肥満の原因にもなります。