



# R2.7.21 mamaトーク!

## ～夏の過ごし方について～



7月21日に行われたmamaトークには9組の親子、妊婦さんが参加してくれました！また今回は栄養士さんも参加してくれましたよ♪今回のテーマは「夏の過ごし方について」でしたが、色々な話題で盛り上がりました(\*^▽^\*)

子ども（1歳）があまり水分を取りたがらないです。おしっこは出ているけど、時々すぐ臭いがキツイときがあります…((+\_+))



夏野菜をのせたそうめんは、塩分もとれるし、食欲がなくても食べやすいですよ♪

栄養士さんより...

おしっこの臭いは水分が足りてないときにきつくなることがありますよ。果物や野菜などからも水分をとれるので、今が旬のスイカとかきゅうりとかも食べてみましょう♪



水分補給をするときは、麦茶がおススメ☆スポーツドリンクを飲むときは、糖分の取りすぎに注意してくださいね。



こんなお話もあったよ♪

子どもに生もの（刺身とか）を食べさせるタイミングっていつ頃ですか？あと、ハチミツは1歳過ぎたら食べてもいいというけど、どうやって食べさせたらいいのか迷います(-\_-)

栄養士さんより...

生ものは、だいたい4、5歳ころを目安に始める方が多いです。でも夏は食中毒の心配もあるので、衛生面に気をつけてくださいね。ハチミツは1歳を過ぎたら少しずつ始めてみてください。生ものもハチミツも食べるタイミングは個人差があるので、体調を見ながら進めてみましょう！

就寝時、エアコンの温度って何度にしてる？エアコンはつけっぱなし？

★27℃～28℃設定にしてタイマーつけて寝ます。

☆今年はあまり暑くないから窓をあけて寝ます。

...などの声がありましたよ(\*▽\*)

暑い日は無理をせず、エアコンをつけて寝るのが熱中症予防にもなりますね◎

次回のmamaトークは...

8月18日（火）

「親子でいけるランチスポットについて」

