



城保育園 7月の食育だより

じりじりと太陽が照りつける沖縄の暑い夏も本番、気温や湿度が高くなってきます。7月といえば七夕がありますね。色とりどりの短冊に願いを書いて笹に結びつける、子ども達にとっては楽しい行事です。昼間の暑さが少し和らいだ夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。



熱中症を予防しましょう



乳幼児は大人に比べて体温調節機能が未熟なため、うまく汗をかくことが出来ず体温が上昇しやすくなります。また身長も低いので地面からの反射熱によって大人よりも高い気温の中で過ごしています。気温が32℃の場合、幼児の高さでは35℃にもなっていると言われています。遊びに夢中になっていると不調に気が付かないこともあるので大人が気を付けてあげましょう。

熱中症予防のポイントです。

◎室内にいてもこまめに水分補給 ◎熱や日差しから体を守る

◎暑さに負けない体を作る(十分な睡眠・食事をしっかり食べる)

水分補給はスポーツドリンクやイオン飲料だと砂糖のとり過ぎや、食欲がなくなる子どもが見られるます。脱水を起こしてしまった時は経口補水液がオススメです、日常的には水や麦茶が適しています。



夏バテ予防の食事

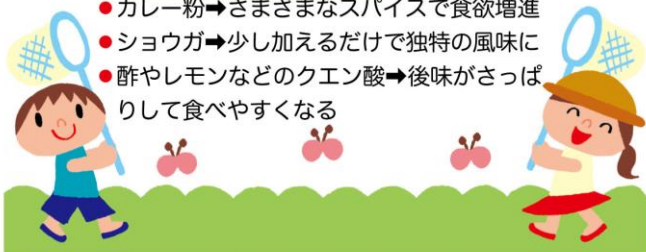
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



かんたん! 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな...という家庭でも大丈夫。具たくさんスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いのものが少なく済みます。

