

食育だより

ピノキオ幼児舎



平成29年度8月



夏もいよいよ本番です。暑さも本格的になってきました。子どもたちは、暑さに負けず元気に活動しています。夏バテしないように朝食は必ずとって登園しましょう。夏休みなどで外出される機会もあると思いますが、子どもにとっては、とても疲れやすいので外出した後は、十分に休ませてあげてください。

防ごう脱水症！

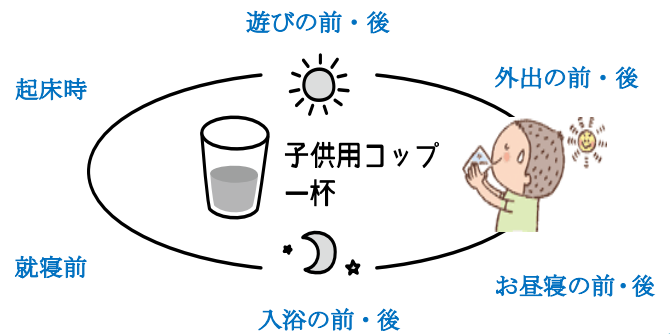
脱水症は熱中症の症状の1つです。発汗により、水と電解質で構成される体液が失われることが原因ですが、それにより、身体に様々な症状が生じます。脱水症は症状が出る前に予防することが重要です。予防を日々の習慣とし、楽しく元気な夏を過ごしましょう。

●脱水症の症状



●水分を摂取するタイミング

汗をたくさんかいた後に多量の水分を摂取すると、体内のミネラルバランスが崩れ、かえって体調を悪くすることがあります。こまめに、子ども用コップ1杯程度ずつあげるようにしましょう。



夏バテや熱中症を予防しましょう〜♪

夏野菜には、水分・カリウムを豊富に含んでいるものが多く身体にこもった熱をクールダウンさせてくれます。水分補給のためにも、きゅうり・トマト・ピーマン・なす・とうもろこし・かぼちゃ・ゴーヤ・おくら・枝豆などカラフルな夏野菜を食べましょう。



★脱水症チェック

- 元気がない
- 食欲不振
- 暑いところで汗がでない
- 手足が冷たい
- ふらつく
- 立ちくらみを起こす
- 頭痛を訴える
- 舌が乾いている

※様がおかしいと感じたら、早めに医療機関にかかりましょう！



十分な睡眠をとしましょう

夏は体が疲れやすい季節です。疲れをためず体調を整えるためにも、十分な睡眠をとしましょう。寝る時間、起きる時間、食事の時間を一定にしないと、生活リズムが崩れます。夜、暑くて寝つけない場合は、就寝前にエアコンで部屋を涼しくするなどの調整が必要ですが、長時間の使用や冷やしすぎは体調を崩す原因になるので注意しましょう。



Q なすの原産地はどこ？

- ①日本 ②中国 ③インド

A 正解は③。インドの東部で生まれたといわれています。日本には中国から伝わり、奈良時代には栽培されていました。もともと熱帯の植物なので、日本では夏に栽培されています。

