

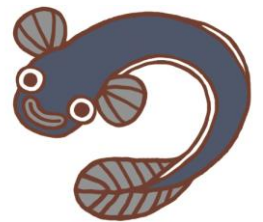
夏休みなど、外出の機会が増える時期ですが、感染症対策と水分補給を忘れずに。紫外線の強い時間帯は外出を控えたり、つばの長い帽子や日焼け止めなどを使って、紫外線から肌を守りましょう。

本格的な夏の到来です。子どもたちが大好きなプール(水遊び)ですが、プールは思った以上に体力を消耗します。大好きなプールを楽しむためにも、心がけてあげたいのが十分な睡眠と朝食です。ご家庭でのご協力をお願いいたします。



〈土用の丑の日〉

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」という意味でうなぎを食べる習慣があります。うなぎには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。



〈水分補給はこまめに〉

(スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。

のどが渴いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。

スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】 ポカリスエット、アクエリアスなど…

糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】 オーエスワンなど…

電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

〈夏野菜の収穫体験〉

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



〈旬の食材を食べましょう〉

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューに上手く取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1 やビタミンC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDNA・EPAを含む。



〈旬の食材〉

えだまめ、とうもろこし、きゅうり、とうがん、とまと、なす、すいか、あんず、かんぱち、あゆ
☆きゅうりやすいかには体を冷やす効果があります。
☆とまとには、日焼けした肌を回復させる働きも期待できます。



～乳児の食事～

〈食感を楽しむ工夫で噛む力をUP〉

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調節する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、さまざまな食材をいろいろな調理法で与えることができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろんな食感を体験できるよう調理を工夫して、食事中は、「噛むとどんな音がするかな？」など声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。

〈与え方にひと工夫〉

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリカリ」「パリパリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。

〈食事前後は手をきれいに〉

食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」と言葉がけをしながら、手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」など言葉がけをしながら、おしぼりなどで口元と手を拭いてあげましょう。