

食育だより

山の手保育園

2015年夏号

熱中症に気をつけましょう

梅雨の蒸し暑さが過ぎ、ジリジリと暑い夏がやってきます。
乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分をとることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気をつけましょう。
熱中症は、炎天下だけではなく、湿度の高い室内でも起こります。
通気性のよい服を着て、こまめに水分を与えて、栄養を摂り、元気いっぱい夏を過ごしましょう。



暑い夏を元気に過ごすポイント



エアコンは
27~28℃に設定



外では
帽子をかぶろう



食事はしっかり。
水分も
こまめに補給



毎日
体を
洗おう

夏バテ気味のときの食事

夏バテ気味で食欲がおちてきたときには、体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜（トマト、きゅうり、なす、レタス）や香りの強い食材（ニンニク、ショウガ、梅、しそ）を取り入れてみましょう。
食欲が増して、消化・吸収も助けてくれます。
また、子どもたちが好きなカレーやケチャップの味付けを、炒め物や煮物に加えてみるのもおすすめです。

家庭でできる食中毒対策

- 買い物をするときは、消費期限を確認する。
- 冷蔵や冷凍が必要な食材は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れる。
- 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。
- 加熱して調理する食品は、十分に加熱する。
- 調理前、調理後の食品は、室温に長く放置しない。
- 調理して時間が経ち過ぎているものは、食べないようにする。

ちょっとした対策で食中毒を防ぐことができるので、ぜひ実践してみてください。

☆助け合って作用するビタミン☆

ビタミンは、糖質・脂質・たんぱく質の代謝をスムーズに行うために不可欠な栄養素です。人の体内では、必要量のビタミンを合成できないので、食品から摂取する必要があります。ビタミン同士は、お互い助け合いながら作用するので、食事を抜いたり、偏食したり、インスタント食品ばかり食べていたりすると、栄養素が不足しがちです。

和え物や蒸し野菜、具たくさんスープなど、緑黄色野菜を取り入れたメニューを、毎食欠かさず食べて、ビタミンを十分に補給して、体の中で効果を持続させることが大切です。