



トベラこども園 令和2年8月発行

食育・健康だより

～夏の過ごし方～

毎年最高気温の記録が更新される昨今の夏。暑い時期は子どもを外で遊ばせても良いか不安になります。また逆にエアコンが効いた部屋に一日中いると体が冷えてしまいます。暑い日にはどのようにすごしたらよいのでしょうか？

○生活の中でじわっと汗をかき、暑さに体を慣れさせましょう

汗をかくことは人間の体にとって体温調節のために必要なことです。普段の生活の中でいかに体を動かして汗をかくかが大切です。また少しずつ暑さに体を慣れさせることで子どもの身体は暑さに強くなっていきます。無理に公園で遊ばなくても、散歩をしたり買い物に行くだけでもいいのです。外出する場合は、少し早起きをして涼しい時間帯に出かけるなど、工夫をしてみましょう。



外出の時はできるだけ一緒に歩くようにしてみましょう。

「電車を見に行こう」「何のお花が咲いているかな？」など子どもに興味のありそうなことに目をむけると楽しく歩けるかもしれません。またゴミ捨てに行く時などに「お手伝いしてね」と一緒に運んでもらうのもおすすめです。小さいゴミを何度も往復して運んだりすれば、これもちよとした運動になります。子どもたちはお手伝いが大好き、ぜひ試してみてください。

○エアコンを賢く使いましょう

熱中症の心配もあるので、エアコンを賢く使うことをおすすめします。暑くて食事が進まなければ体力が落ちてしまいますし、寝苦しいと体を休めることができません。夕方、少し涼しくなったらエアコンを切って外でひと遊びしたり、窓を開けて外の空気に触れたりするのが良いでしょう。



夏に摂取したい食べ物

・ゴーヤ

暑さや紫外線のストレスに対抗し、夏風邪の予防にもなるビタミンCの補給に。ゴーヤのビタミンCは過熱しても壊れにくい。

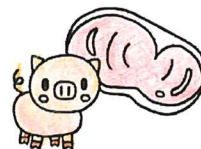
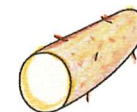


・トマト

水分が多く、体の熱を抑える作用がある。生で食べればビタミンCも壊れず、胃を丈夫にして消化を助けてくれる。

・ヤマイモ

つるつるとして食べやすく、栄養価も高い。ネバネバした食材には胃壁を保護して消化を助けてくれる働きもある。



・豚肉

元気の源、疲労を回復するビタミンB1の含有量が、食品全体のトップクラス。体の抵抗力を養うタンパク源にもなる。

・納豆

良質なタンパク源になり、体の抵抗力を高めてくれる。ヤマイモ同様、胃壁を保護する働きがある。



【出典】

猛暑を乗り切る！涼しい夏の過ごし方 KaradaManager(<http://www.karamane.jp>)
調布子育て応援サイト コサイト 子育てお悩み相談室(<https://cosite.jp>)
ベネッセ 教育情報サイト (<https://www.benesse.co.jp/>)